सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र वार्ता लाजवाब

21 सितंबर 2025

फिटनेस में
अंकिता लोखंडे का
कोई मुकाबला नहीं है।
एक्ट्रेस बेहद ग्लैमरस हैं
और एक से बढ़कर एक
तस्वीर शेयर करती है।

हंसी ठट्ठा

जेलर- कल तुम्हें फांसी होगी, बताओ तुम्हारी अंतिम इच्छा क्या है?

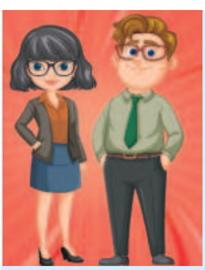
कैदी- मैं तरबूज खाना चाहता हूं
जेलर- लेकिन ये तरबूज का मौसम नहीं है
कैदी- कोई बात नहीं, मैं इंतजार कर लूंगा.....

पप्पू- पिछले महीने मेरा एक्सीडेंट हुआ और तु मिलने तक नहीं आया
गप्पू- मैं भूल गया था, अब अगली बार होगा तब पक्का आऊंगा....

पत्नी- सुनो जी, डॉक्टर ने मुझे एक महीना आराम के लिए

स्विट्ज़रलैंड या पेरिस जाने को कहा है, हम कहां जायेंगे?
पति- दूसरे डॉक्टर के पास......

साली- पत्नियां कभी पति से पहले भोजन क्यों नहीं करतीं?
जीजा- जैसे वैज्ञानिक जब भी कभी कोई दवा बनाते हैं, तो पहले चूहों और बंदरों पर परीक्षण करते हैं
उसी तरह पत्नियां भी पति को पहले भोजन कराकर ये परीक्षण करती हैं....



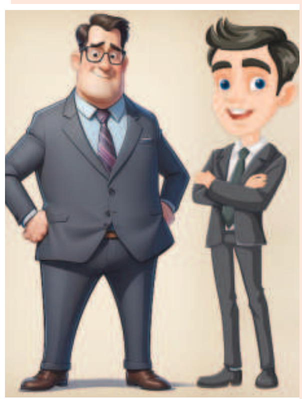
पति ने पत्नी को वश में करने के लिए एक बाबा से ताबीज लिया
एक महीने बाद राजू, बाबा के पास आकर बोला-
बाबा पत्नी पर तो कोई असर नहीं हुआ, लेकिन पड़ोसन वश मे आ गई
बाबा- चलो इफेक्ट न सही, साइड इफेक्ट तो हुआ......

पत्नी (पति से)- अजी सुनते हो, हमारी शादी करवाने वाले पंडित जी का देहांत हो गया
पति- ये तो होना ही था, एक न एक दिन तो उसे उसके कर्मों का फल मिलना ही था.....

एक आदमी की बीवी गुजर गई
आदमी रोते हुए बोला-
मुझे छोड़कर क्यों चली गई
उसे रोता देख पास खड़ी लड़की ने अपनी सहेली से कहा-
कितना प्यार करता है अपनी बीवी से
काश मेरे पास इसका पता होता, तो मैं इससे शादी कर लेती
आदमी ने लड़की की बात सुन ली और रोते हुए ऊंची आवाज में बोला-
लखनऊ गोमती नगर सेक्टर 4, मकान नंबर 12.....

मास्टर- कुतुबमीनार कहां है?

चिंटू- पता नहीं
मास्टर- फिर बेंच पर खड़े हो जाओ
चिंटू बेंच पर खड़ा हो जाता है और कुछ देर बाद कहता है-
मास्टर जी, यहां से भी नहीं दिख रहा है......



मोनू- छुट्टी चाहिए सर

बॉस- क्यों चाहिए?
मोनू- सर, लेकर देखनी है... कैसी लगती है?

गौरव- सर आप हमेशा अपनी कंपनी में शादीशुदा लोगों को ही क्यों रखते हैं?
बॉस- क्योंकि वे बेइज्जती सहने के आदी होते हैं और उन्हें घर जाने की जल्दी भी नहीं होती...

आप भी फिट रहना चाहते हैं बिना डाइट के झंझट के?

ये 4 सुपरफूड कॉम्बिनेशन आपके लिए हैं परफेक्ट

क्या आप जानते हैं कि कुछ खास फूड कॉम्बिनेशन न सिर्फ आपकी सेहत को बेहतर बनाते हैं, बल्कि पेट की चर्बी कम करने, पाचन सुधारने और दिमाग तेज़ करने में भी मदद कर सकते हैं? आज हम बात करेंगे ऐसे ही 4 सुपरफूड कॉम्बिनेशन की जो आपके मेटाबॉलिज्म को तेज़ करके रिकवरी में मदद करते हैं और साथ ही उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को भी धीमा कर सकते हैं।

एवोकाडो और अंडा

कोशिकाओं की मरम्मत और पेट की चर्बी में राहत एवोकाडो और अंडा एक साथ मिलकर शरीर को न सिर्फ ज़रूरी पोषक तत्व देते हैं, बल्कि मेटाबॉलिज्म को तेज़ करके सेल रिपेयर (कोशिका मरम्मत) में भी मदद करते हैं। एवोकाडो में भरपूर मात्रा में हेल्दी फैट्स (मोनोअनसैचुरेटेड फैट्स) होते हैं जो शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करने और पेट की चर्बी घटाने में मददगार होते हैं। अंडा प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत है, जो मांसपेशियों की रिकवरी और नई कोशिकाओं के निर्माण के लिए ज़रूरी है। अगर आप सुबह के नाश्ते में एवोकाडो टोस्ट पर अंडा जोड़ लें, तो यह आपको लंबे समय तक एनर्जी और तृप्ति देगा।

शकरकंद और दालचीनी: सूजन घटाएं, पाचन सुधारे

शकरकंद और दालचीनी का कॉम्बिनेशन स्वाद में जितना लाजवाब है, सेहत के लिए उतना ही फायदेमंद। यह जोड़ी आपके पाचन तंत्र को मजबूत बनाती है और शरीर में सूजन को कम करती है। शकरकंद में मौजूद फाइबर धीरे-धीरे पचता है, जिससे ब्लड शुगर लेवल स्थिर रहता है और लंबे समय तक भूख नहीं लगती। दालचीनी शरीर में इंफ्लेमेशन (सूजन) को कम करती है और ब्लड ग्लूकोज को नियंत्रित रखती है। आप चाहें तो उबली हुई शकरकंद पर हल्की दालचीनी छिड़ककर एक हेल्दी स्नैक बना सकते हैं।

वॉलनट्स और ब्लूबेरी: दिमागी ताकत सुधारे

अगर आप मानसिक रूप से तेज़ और एक्टिव रहना चाहते हैं, तो वॉलनट्स (अखरोट) और ब्लूबेरी का सेवन जरूर करें। यह जोड़ी ब्रेन फंक्शन को बेहतर बनाती है और एजिंग प्रोसेस को धीमा करती है। ब्लूबेरी में भरपूर एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो दिमाग की कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं और याददाश्त बढ़ाने में मदद करते हैं। वॉलनट्स में मौजूद ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क की कोशिकाओं को पोषण देते हैं और मानसिक थकान को कम करते हैं। इसे आप सुबह-सुबह स्मूदी में डाल सकते हैं या नाश्ते में एक मुट्ठी खा सकते हैं।

चिया सीड्स और नारियल पानी

अगर आप पेट की सूजन, गैस या चर्बी से परेशान हैं, तो चिया सीड्स और नारियल पानी का मिश्रण एक बेहतरीन उपाय हो सकता है। ये कॉम्बिनेशन खास चिया सीड्स जब पानी में भिगोए जाते हैं, तो जेल जैसा रूप ले लेते हैं। ये पानी को लंबे समय तक शरीर में बनाए रखते हैं जिससे लंबे समय तक हाइड्रेशन मिलता है और पेट भरा महसूस होता है। नारियल पानी में भरपूर मात्रा में इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं जो शरीर को तुरंत ऊर्जा और ताजगी देते हैं। इसे आप सुबह खाली पेट या वर्कआउट के बाद पी सकते हैं।

सेहतमंद रहना बहुत मुश्किल नहीं, बस ज़रूरत है सही फूड कॉम्बिनेशन को अपनी डेली डाइट में शामिल करने की। एवोकाडो और अंडा, शकरकंद और दालचीनी, वॉलनट्स और ब्लूबेरी, चिया सीड्स और नारियल पानी – ये सभी सुपरफूड जोड़ियां आपको ऊर्जा, पाचन शक्ति, मानसिक मजबूती और फिट बॉडी देने में मदद कर सकती हैं। लेकिन याद रखें हर व्यक्ति की बॉडी अलग होती है। कोई भी बदलाव अपनी डाइट में करने से पहले डॉक्टर या डाइटीशियन से परामर्श जरूर लें।

फोन चार्जिंग के समय सावधानी न बरती तो घट जाएगी बैटरी की उम्र

फोन चार्जिंग के दौरान इस्तेमाल करना आम बात है, लेकिन यह आपकी बैटरी और फोन दोनों के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

आजकल स्मार्टफोन हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन चुका है। कॉलिंग, चैटिंग, सोशल मीडिया, शॉपिंग, बैंकिंग और यहां तक कि ऑफिस का काम भी हम स्मार्टफोन पर ही करते हैं। ऐसे में लोग अक्सर चार्जिंग के दौरान भी फोन का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह आदत आपकी फोन की बैटरी को नुकसान पहुंचा सकती है और लंबे समय में फोन की लाइफ भी कम कर सकती है? आइए समझते हैं कि चार्जिंग के दौरान फोन इस्तेमाल करना क्यों खतरनाक हो सकता है और आपको किन सावधानियों का पालन करना चाहिए।

ये हो सकते हैं खतरे

बैटरी पर अतिरिक्त दबाव

जब फोन चार्ज हो रहा होता है और आप उसी समय वीडियो देखते हैं या गेम खेलते हैं, तो बैटरी पर डबल लोड पड़ता है। इससे बैटरी जल्दी गर्म हो जाती है और उसकी क्षमता घटने लगती है।

ओवरहीटिंग का खतरा

चार्जिंग के दौरान फोन का तापमान बढ़ना सामान्य है। लेकिन उपयोग के कारण यह तापमान और भी ज्यादा हो जाता है। लगातार ओवरहीटिंग बैटरी को नुकसान पहुंचाती है और फोन के अन्य हार्डवेयर पर भी असर डाल सकती है।

करंट लगने का खतरा

चार्जिंग के दौरान फोन का इस्तेमाल करने पर करंट लगने या इलेक्ट्रिक शॉक का खतरा बढ़ जाता है, खासकर तब जब आप लोकल चार्जर या नकली डेटा केबल का इस्तेमाल करते हैं।

बैटरी बैकअप कम होना

लगातार इस तरह की आदत बैटरी की हेल्थ को नुकसान पहुंचाती है। नतीजा यह होता है कि बैटरी जल्दी डिस्चार्ज होने लगती है और आपको बार-बार फोन चार्ज करना पड़ता है।

चार्जिंग के दौरान अपनाएं ये सावधानियां

ऑरिजिनल चार्जर का करें इस्तेमाल

हमेशा अपने फोन कंपनी का ऑरिजिनल चार्जर और केबल इस्तेमाल करें। डुप्लीकेट चार्जर बैटरी को ज्यादा नुकसान पहुंचाते हैं।

चार्जिंग के दौरान हैवी टास्क न करें

गेम खेलना, वीडियो कॉल करना या लंबे समय तक सोशल मीडिया का इस्तेमाल चार्जिंग के दौरान न करें। इससे बैटरी पर लोड कम रहेगा।

फोन केस निकाल लें

अगर आपका फोन जल्दी गर्म होता है तो चार्जिंग के समय कवर या केस निकाल दें। इससे हीट बाहर निकल पाएगी और बैटरी सुरक्षित रहेगी।

100% चार्ज करने की जरूरत नहीं

कई लोग सोचते हैं कि बैटरी को हमेशा 100% चार्ज करना चाहिए। लेकिन ऐसा करना बैटरी लाइफ के लिए सही नहीं है। बैटरी को 20% से 80% तक चार्ज करना सबसे अच्छा माना जाता है।

बैटरी की लाइफ बढ़ाने के आसान टिप्स

रातभर फोन चार्ज पर न लगाएं।

बैटरी 15% से नीचे जाने से पहले चार्जिंग शुरू करें।

जरूरत न हो तो लोकेशन और ब्लूटूथ बंद रखें।

बैकग्राउंड में चल रहे ऐप्स को क्लियर करें।

बैटरी सेवर मोड का सही इस्तेमाल करें।

चार्जिंग के दौरान फोन का इस्तेमाल करना एक आम आदत है, लेकिन यह बैटरी की सेहत के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। अगर आप चाहते हैं कि आपके फोन की बैटरी लंबे समय तक चले और बार-बार रिपेयर या बदलने की नौबत न आए, तो इन सावधानियों को जरूर अपनाएं। सही चार्जिंग आदतें न सिर्फ बैटरी की लाइफ बढ़ाएंगी, बल्कि आपके फोन को भी लंबे समय तक सुरक्षित रखेंगी।

सुंदर चेहरा रखना है तो छोड़ दो ये गलती

नहीं तो छुपाना पड़ेगा दानों से भरा चेहरा

आज की तेज़ रफ्तार जिंदगी में हम अपनी त्वचा की देखभाल को अक्सर नज़रअंदाज़ कर देते हैं। बाहर की धूल, प्रदूषण, तनाव और अनियमित दिनचर्या का असर हमारी स्किन पर साफ़ दिखाई देने लगता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हममें से ज़्यादातर लोग रोज़ एक ऐसी सामान्य सी गलती करते हैं, जो धीरे-धीरे हमारी त्वचा को बर्बाद कर रही होती है?

ये गलती इतनी मामूली लगती है कि हम इसे गंभीरता से नहीं लेते लेकिन परिणाम इतने ख़तरनाक हो सकते हैं कि चेहरा दानों, फोड़े-फुंसियों और दाग-धब्बों से भर सकता है। चलिए जानते हैं वो एक आम गलती क्या है, और इससे बचने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं।

वो एक गलती बिना चेहरा धोए सो जाना

बहुत से लोग दिनभर की थकान के बाद सीधे बिस्तर पर चले जाते हैं और चेहरा धोना भूल जाते हैं। यह आदत सबसे ज़्यादा नुकसान पहुंचाती है। दिनभर चेहरे पर जमी धूल, पसीना, ऑयल और मेकअप स्किन के पोर्स (रोमछिद्रों) को बंद कर देते हैं। इससे स्किन को सांस नहीं मिलती और बैक्टीरिया जमा होने लगते हैं, जिससे होते हैं दाने, पिंपल्स, फोड़े और फुंसियां।

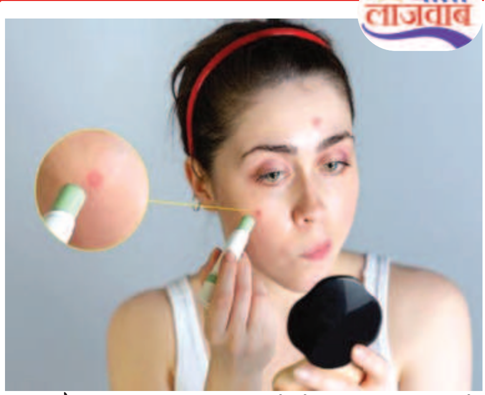
इससे होने वाले नुकसान

एक्ने और पिंपल्स की भरमारः बंद पोर्स में गंदगी और तेल जमा होकर पिंपल्स को जन्म देते हैं।

त्वचा का बेजान और रूखा हो जानाः बिना सफाई के सोने से त्वचा अपनी प्राकृतिक चमक खो देती है।

ब्लैकहेड्स और वाइटहेड्सः स्किन पर मृत कोशिकाएं जमा होने लगती हैं जो ब्लैकहेड्स में बदलती हैं।

त्वचा समय से पहले बूढ़ी दिखने लगती हैः नियमित सफाई न करने से झुर्रियां जल्दी आने लगती हैं।



कैसे करें इस गलती से बचाव

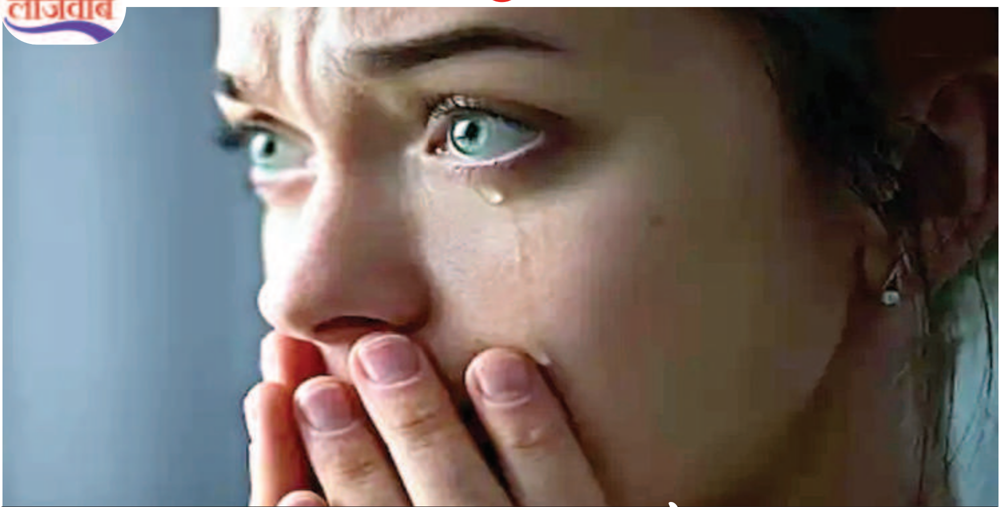
सोने से पहले चेहरा ज़रूर धोएंः माइल्ड फेसवॉश से चेहरा साफ़ करें, खासकर अगर आपने मेकअप किया है।

क्लेंज़िंग करेंः मेकअप रिमूवर या नारियल तेल से अच्छी तरह चेहरा साफ़ करें।

मॉइश्चराइज़ करना न भूलेंः रात को स्किन को नमी देना बहुत ज़रूरी है ताकि वह रिपेयर हो सके।

साफ तकिया कवर और बेडशीट का इस्तेमाल करेंः गंदे कपड़ों में बैक्टीरिया होते हैं, जो त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

छोटी-छोटी आदतें हमारे चेहरे की खूबसूरती बनाए रख सकती हैं, लेकिन वही आदतें अगर गलत हों, तो बड़ी समस्या बन जाती हैं। बिना चेहरा धोए सोना एक ऐसी ही आदत है जो धीरे-धीरे आपकी त्वचा को बर्बाद कर सकती है। आज से ही इस गलती को सुधारिए, और अपनी त्वचा को दीजिए वो देखभाल जिसकी उसे ज़रूरत है ताकि आप हर दिन दमकते और बेदाग चेहरे के साथ खुद पर गर्व कर सकें।



क्या आप भी रोते समय रोकते हैं अपने आंसू? एक्सपर्ट से जान लें इसके नुकसान

ऐसे बहुत से लोग हैं जो खुशी हो या गम हर चीज में रोने लग जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आंसू हमारी सेहत के लिए काफी लाभदायक होते हैं? अगर नहीं तो आइए जानते हैंइस विषय के बारे में गहराई से।

बहुत से ऐसे लोग हैं जो कि काफी ज्यादा इमोशनल होते हैं, जिसके चलते छोटी-छोटी चीज में रोने लग जाते हैं। बात खुशी की हो या गम की, आंसू आना आम है। बहुत से ऐसे लोग हैं जिनको लगता है कि रोना और आंसू आना सेहत के लिए कितना खराब होता है। लेकिन क्या आप ये जानते हैं कि आंखों से निकले आंसू सेहत के लिए नुकसान नहीं, बल्कि काफी फायदेमंद हो सकते हैं? अगर नहीं तो आइए एक्सपर्ट से जानते हैं कि आंखों के आंसू को क्यों नहीं रोकना चाहिए। इसके साथ ही आंसू निकलने के क्या फायदे होते हैं।

मन हल्का होता है

ऐसे बहुत से लोग हैं जो ये कहते हैं कि अगर आप रोते हैं तो आपका मन हल्का हो जाता है। जी हां, एक्सपर्ट के अनुसार यह सही है कि अगर आप गम या खुशी में रोते हैं तो आपका मन हल्का होता है। इसके साथ ही ये मन की दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालने में मदद मिलती है, जिससे भारी मन हल्का हो जाता है।

तनाव कम होता है

ऐसे बहुत से लोग हैं जो बात-बात पर रोने लग जाते हैं। अगर आप भी इन्हीं में से हैं तो एक्सपर्ट के अनुसार आंसू, स्ट्रेस हार्मोन्स को राहत देते हैं, जिससे तनाव काफी हद तक कम हो जाता है। इसके साथ ही जब ये हार्मोन आपके शरीर से निकल जाते हैं तो आपको बेहतर महसूस होना शुरू हो जाता है।

शरीर डिटॉक्स होता है

ऐसा माना जाता है कि रोने से बॉडी डिटॉक्स हो जाती है। इसके साथ ही आंसुओं में न केवल पानी होता है, बल्कि प्रोटीन और कई अन्य पदार्थ भी होते हैं जो तनाव के दौरान शरीर में जमा हो जाते हैं। रोने से ये बाहर निकल जाते हैं, जिससे आपका शरीर डिटॉक्स हो जाता है।

इमोशनल कनेक्शन बनता है

अगर हम रोते हैं तो इससे दूसरों के साथ एक इमोशनल कनेक्शन बन जाता है। इसके साथ ही रोने से आमतौर पर आपके आस-पास के लोगों से सपोर्ट मिलता है, जिससे वो आपके और भी करीब आ सकते हैं।

सांस को बेहतर बनाता है

रोने से सांस बेहतर होती है। रोते समय हम अक्सर गहरी सांसें लेते हैं, जो शरीर को आराम देने में मदद कर सकती हैं। इसके साथ ही इससे मन के साथ शरीर को भी आराम मिलता है।

टीवी एक्ट्रेस अंकिता लोखंडे के आगे फेल हैं श्वेता तिवारी!

घर की कीमत 100 करोड़, ग्लैमर देख फटी रख जाएंगी आंखें!

टीवी एक्ट्रेस श्वेता तिवारी लंबे वक्त से चर्चा में हैं. वजह कोई फिल्म, टीवी शो या फिर कोई बड़ा प्रोजेक्ट नहीं है. बल्कि अपने ग्लैमर और फिटनेस से टीवी की इस बहू को खूब प्यार मिलता है. हालांकि, इसी इंडस्ट्री में एक और एक्ट्रेस हैं, जो श्वेता तिवारी को कड़ी टक्कर देती हैं. 40 साल की यह एक्ट्रेस 100 करोड़ के घर में रहती हैं.

44 साल की श्वेता तिवारी ने टीवी में काफी काम किया है. कभी अपनी एक्टिंग से लोगों के दिलों पर राज करती थीं. अब ग्लैमर और फिटनेस से लाइमलाइट में रहती हैं. एक्ट्रेस अब भी फिल्मों में काम करती दिख रही हैं. हालांकि, लंबे वक्त से उनके पास कोई बड़ा प्रोजेक्ट नहीं है. सिर्फ सोशल मीडिया के जरिए ही एक्टिव रहती हैं. हालांकि श्वेता तिवारी को असली टक्कर अब मिली है. साल 1998 में आए टीवी शो 'कलीरें' से श्वेता तिवारी ने करियर की शुरुआत की थी. जबकि, जिस एक्ट्रेस ने श्वेता को टक्कर दी, उसने 2006 में टैलेंट हंट रियलिटी शो ' इंडियाज बेस्ट सिनेस्टार्स की खोज' से करियर शुरू किया. वहीं, 2009 में पहला रियलिटी शो मिला था. पर कमाई के मामले में श्वेता तिवारी से पीछे हैं.

जी हां, यहां पवित्र रिश्ता की अर्चना यानी अंकिता लोखंडे की बात हो रही है. एक्ट्रेस लगातार काम कर रही हैं. हाल ही में वो 'लाफ्टर शेफ' में पति के साथ दिखाई दी थीं. एक्ट्रेस ने फिल्मों में भी काम किया है. हालांकि पति के साथ बिग बॉस में आने के बाद से ही ट्रोल होती हैं. कभी सुशांत सिंह राजपूत के पीछे दीवानी यह टीवी की टॉप एक्ट्रेस हैं. रिपोर्ट के मुताबिक, अंकिता लोखंडे की नेटवर्थ 30 करोड़ के करीब है. हालांकि, श्वेता तिवारी 81 करोड़ रुपये की मालकिन हैं. श्वेता और अंकिता की उम्र में 4 साल का गैप है. हालांकि, फिटनेस में अंकिता लोखंडे का कोई मुकाबला नहीं है. यहां तक कि एक्ट्रेस बेहद ग्लैमरस हैं और एक से बढ़कर एक तस्वीर शेयर करती हैं.

जहां श्वेता तिवारी को इंस्टाग्राम पर 5.7 मिलियन लोग फॉलो करते हैं. वहीं, अंकिता लोखंडे के फॉलोअर्स 5.5 मिलियन है. लेकिन अंकिता लोखंडे के पति विक्की जैन बिजनेसमैन हैं, जो करोड़ों की कमाई करते हैं. हालांकि पत्नी की मदद से वो भी अपना टीवी डेब्यू कर चुके हैं. पर दोनों की जोड़ी अक्सर चर्चा में रहती है. अंकिता लोखंडे का मुंबई वाला घर काफी लैविश है. जिसकी तस्वीरें अक्सर वायरल होती रहती हैं. एक्ट्रेस अपने ही घर के अलग-अलग जगहों से फोटोशूट करवाती हैं. रिपोर्ट्स के मुताबिक, उनके घर की कीमत 100 करोड़ बताई गई है. यह 8 बीएचके फ्लैट है, जो मुंबई के ओशिवारा में विंसर ग्रांड सोसाइटी में है. साथ ही उनके घर में होम थिएटर और तीन स्विमिंग पूल भी है.

अंकिता लोखंडे को लगातार काम मिल रहा है. हालांकि, रियलिटी शोज में ही ज्यादा दिखती हैं. पिछले लंबे वक्त से एक्टिंग शो का हिस्सा नहीं रही हैं. पर फिल्मों में दिखी हैं. उनकी लव लाइफ के अलावा शादीशुदा जिंदगी भी चर्चा में रही है. अंकिता की सास ने उनकी बिग बॉस में जमकर क्लास लगाई थी.

रिश्ते में फाइनेंशियल स्ट्रेस की समस्या से कैसे निपटें?

पैसों से रिश्ते की कीमत मत लगाइए

जब पैसों की वजह से रिश्ते में झगड़े शुरू हो जाते हैं, तो आपसी प्यार और भरोसे पर असर पड़ता है। फाइनेंशियल स्ट्रेस कपल्स के बीच सबसे बड़ी समस्या बन सकता है।

जीवन जीने के लिए पैसा सबसे जरूरी चीज है। लेकिन जब इसी पैसे के कारण रिश्ते में लड़ाई-झगड़े होने लगते हैं और रिश्ते में तनाव आ जाता है, तो इसका असर आपसी समझ और प्यार पर भी पड़ता है। कपल्स के बीच फाइनेंशियल स्ट्रेस रिश्ते में सबसे बड़ी समस्याओं में से एक माना जाता है, जिसकी वजह से छोटी-छोटी बातें भी बड़े झगड़ों का रूप ले लेती हैं। लेकिन अगर थोड़ी समझदारी और सही तरीकों से इस स्थिति को संभाला जाए, तो रिश्ते को टूटने से बचाया जा सकता है।

पार्टनर के साथ पैसों के बारे में खुलकर बात करें

अक्सर पुरुष अपने पार्टनर के साथ पैसों को लेकर खुलकर बातचीत नहीं करते हैं या फिर इस विषय को टालते रहते हैं, लेकिन ऐसा करना फाइनेंशियल स्ट्रेस की समस्या को और बड़ा कर देता है। इससे बचने के लिए आप बजट, खर्चे और सेविंग्स के बारे में ईमानदारी और शांति से अपने पार्टनर से बात करें।

साथ मिलकर बनाएं घर का बजट

जब आप पैसों की तंगी से गुजर रहे हों तो इसके लिए हर महीने की इनकम और खर्चों का हिसाब साथ मिलकर बनाएं, ताकि आप दोनों को अच्छे से पता हो कि कम खर्च में घर कैसे मैनेज करना है। साथ ही आप दोनों यह जान सकें कि कौन-सा खर्चा जरूरी है और कहां कटौती की जा सकती है। अगर दोनों मिलकर बजट बनाएंगे तो जिम्मेदारी का बोझ किसी एक पर नहीं रहेगा और रिश्ते में पारदर्शिता भी बनी रहेगी।

प्राथमिकताएं जरूर तय करें

जब आप फाइनेंशियल स्ट्रेस से गुजर रहे हों तो घर, बच्चों की पढ़ाई, हेल्थ इंश्योरेंस व भविष्य की सेविंग जैसी प्राथमिकताओं को पहले तय करें, ताकि आपका खर्चा ना बढ़े और आपको मैनेज करने का स्ट्रेस ना हो। अगर दोनों पार्टनर मिलकर एक जैसी प्राथमिकताओं पर सहमत होंगे, तो पैसों को लेकर उनके बीच का तनाव काफी हद तक कम हो जाएगा।

बिना जरुरत के खर्च करने से बचें

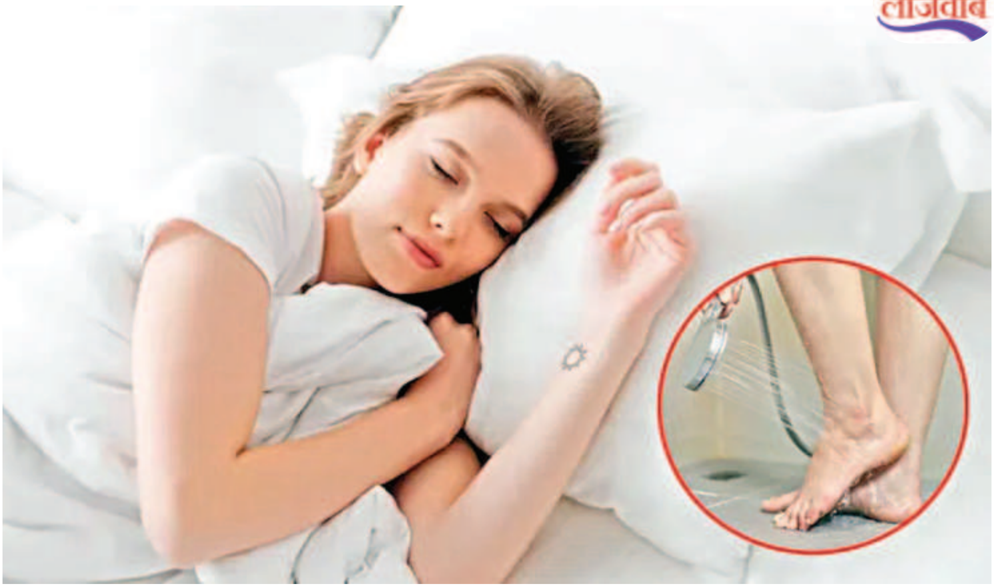
कभी-कभी पार्टनर की खर्च करने की आदतों से भी रिश्ते में फाईनेंशियल तनाव बढ़ता है। एक पार्टनर को बचत करना पसंद होता है, तो दूसरे पार्टनर को हद से ज्यादा शॉपिंग करना, इसी वजह से उनके बीच इस बात के कारण लड़ाई होती है।

इमरजेंसी फंड बनाएं

इमरजेंसी फंड बना कर आप आसानी से अचानक आने वाले खर्चे को कंट्रोल कर सकते हैं। अगर आप दोनों मिलकर शुरुआत से ही इमरजेंसी फंड बनाएंगे तो अचानक आने वाली स्थितियों में आपके पास पैसा भी रहेगा और आपको तनाव भी नहीं होगा और आप इससे एक-दूसरे को अच्छे से सपोर्ट भी कर पाएंगे।

पैसों से रिश्ते को ना तौलें

कई बार रिश्ते में फाइनेंशियल स्ट्रेस की समस्या इसलिए भी आती है कि रिश्ते में पार्टनर अपनी आर्थिक स्थिति की तुलना दूसरों से करने लगते हैं। उन्हें भी दूसरे लोगों के जैसी लैविश लाइफस्टाइल चाहिए होती है, इसी वजह से खर्चे बढ़ते हैं और घर का फाइनेंस गड़बड़ाता है। इसलिए आप यह बात समझें कि सबकी आमदनी अलग होती है और सबको अपनी आमदनी के अनुसार ही जीना होता है। अगर आप बिना बात के पार्टनर के साथ पैसों के लिए लड़ाई-झगड़े करेंगी तो आपके बीच तनाव होना लाजिमी है।



रात को नींद नहीं आती? बिस्तर पर जाने से पहले कर लें ये छोटा सा काम

आज के समय में ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपने पैरो को रोजाना रात में सोने से पहेले धोकर सोते हैं। लेकन क्या आप जानते हैं इसके फैयदों के बारे में ? अगर नहीं तो आइए जानते हैं इसके बारे में गहराई से।

ऐसे बहुत से लोग हैं जो रात को अपने पेरो को पानी से अच्छे से धोकर सोते हैं। इसके साथ ही कुछ तो ऐसे हैं जो इस प्रक्रिया को नहीं करते हैं। लेकन क्या आप जानते हैं एक्सपर्ट प्रदीप के अनुसार अगर आप रोजाना रात में अपने पैरो को दो कर सोते हैं तो इससे आपको कई लाभ मिल सकते हैं। इसके साथ ही आप सुकून की नींद भी ले सकते हैं।

रात में अच्छी नींद आना

एक्सपर्ट के मुताबिक अगर आप रोजाना सोने से पहले अपने पेरो को पानी से धोते हैं तो आपको नींद अच्छी अति है साथ ही माइंड भी रिलैक्स होता है और तनाव कम हो जाता है।

तापमान ठीक रहता है

एक्सपर्ट के अनुसार अगर आप रात को सोने से फैले पेरो को धोते हैं तो इससे पैर का तापमान ठंडा रहता है साथ ही बॉडी का थापमान भी सही रहता है। ये उपाय गर्मियों के लिए काफी मददगार है।

मानसिक स्वस्थ के लिए अच्छा

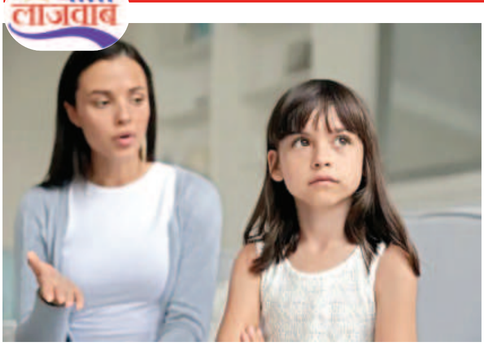
एक्सपर्ट के मुताबिक अगर आप रात को पेरो को दो कर सोते हैं तो इससे आपको डिप्रेशन और एंजाइटी से राहत मिलते है।

बैक्टीरिया से बचायें

गर्मियों में पूरा टाइम पैर कवर रहने की वजह से बैक्टीरिया हो सकते हैं जो की सेहत के लिए अच्छे नहीं हैं आप इस कारण को देखते हुए भी इस प्रक्रिया को अपना सकते हैं।

पैरों की स्मेल से छुटकारा

अगर आपके पैरों से ज्यादा स्मेल आती है तो आप रोजाना पैरों को दो कर सोए इससे आपके पैरों से स्मेल नहीं आएगी। इसके साथ ही पैर भी सौफ्ट रहेंगे।



बड़े ही नहीं अब बच्चे भी हो रहे हैं भावनात्मक थकान के शिकार

ऐसे बचाएं मासूमों को तनाव से

हैरानी की बात तो ये है कि अब बच्चे भी बर्न आउट के शिकार हो रहे हैं। जी हां, बच्चे अब कम उम्र से ही मानसिक और भावनात्मक थकान महसूस करने लगे हैं। ऐसे में हर पेरेंट के लिए बच्चों में बर्न आउट के संकेत समय पर पहचानना जरूरी है।

जिंदगी की जद्दोजहद में अक्सर लोग बर्न आउट का शिकार हो जाते हैं। यह स्थिति लंबे समय तक संघर्ष या नौकरी करने के बाद आती है। लेकिन हैरानी की बात तो ये है कि अब बच्चे भी बर्न आउट के शिकार हो रहे हैं। जी हां, बच्चे अब कम उम्र से ही मानसिक और भावनात्मक थकान महसूस करने लगे हैं। ऐसे में हर पेरेंट के लिए बच्चों में बर्न आउट के संकेत समय पर पहचानना जरूरी है।

इसलिए शिकार हो रहे मासूम

बच्चों पर सिर्फ पढ़ाई का ही दबाव नहीं है, उनपर कई और प्रेशर भी हैं।

अब बच्चों पर सिर्फ पढ़ाई का ही दबाव नहीं है, उनपर कई और प्रेशर भी हैं। हर जगह अव्वल आने की होड़, टाइम टेबल से भरी दिनचर्या, परफेक्ट बनने का सपना और स्क्रीन का बढ़ता इस्तेमाल बच्चों को अंदर ही अंदर तोड़ रहा है। अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा खुश, स्वस्थ और मानसिक रूप से मजबूत रहे तो जरूरी है कि आप बर्न आउट के संकेतों को पहचानें और समय रहते मदद करें।

1. हमेशा थका-थका रहना

बर्न आउट का सबसे आम संकेत है बच्चे का हर समय थका हुआ रहना। अगर बच्चा रात को अच्छी नींद लेने के बावजूद बहुत थकान महसूस करता है तो समझ जाइए कि ये सिर्फ शारीरिक थकावट नहीं। यह उसके दिमागी थकान की ओर इशारा है।

2. दोस्त-हॉबी छोड़ देना

अगर आपका बच्चा अपनी हॉबीज और दोस्तों से दूर हो रहा है तो यह चिंता की बात है। दोस्तों के साथ मिलना, उनके साथ खेलना या फिर क्रिकेट, म्यूजिक, पेंटिंग, डांसिंग आदि अब वह नहीं करना चाहता है तो यह सिर्फ आलस नहीं है। यह बर्न आउट का एक अहम लक्षण है।

3. हर समय का चिड़चिड़ापन

यदि आपका बच्चा बात-बात पर गुस्सा हो रहा है। छोटी-छोटी बातों पर रो रहा है या फिर एकदम शांत, चुपचाप और उदास रहने लगा है तो इस बदलाव पर ध्यान दें। हो सकता है कि बच्चा इमोशनल या मेंटल स्ट्रेस महसूस कर रहा हो।

4. स्कूल और पढ़ाई से दूरी

बच्चों के भविष्य के लिए पढ़ाई पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। लेकिन कहीं आप बच्चे पर पढ़ाई का ज्यादा दबाव तो नहीं बना रहे। अगर अचानक से बच्चा पढ़ाई से कतराने लगा है। स्कूल जाना उसे पसंद नहीं आता तो जरूरी नहीं कि वो लापरवाह है। कई बार दिमाग के ओवरलोड के कारण भी ऐसा हो सकता है।

5. सिरदर्द या पेट दर्द की शिकायत

अगर बच्चा बार-बार पेट दर्द या सिरदर्द की शिकायत करता है। लेकिन मेडिकल जांच में कुछ नहीं निकलता तो यह तनाव का एक इशारा हो सकता है। कई बार ज्यादा तनाव में बच्चों का शरीर ऐसा रिएक्ट करता है। इसे बहाना न मानें और बच्चे से इस बारे में खुलकर बात करें।

कुछ तरीके लौटा सकते हैं बचपन

बच्चों को बर्न आउट की स्थिति से बाहर निकालना बहुत मुश्किल काम नहीं है। पेरेंट्स की थोड़ी सी कोशिशें इस काम को आसान बना सकती हैं। सबसे जरूरी है बच्चे से खुलकर बात करना। शांत मन से उसे सुनें। बीच में टोके नहीं, न ही अपनी राय थोपने की कोशिश करें।

भविष्य के लिए आज न छीने

हर पेरेंट का सपना होता है बच्चे का भविष्य शानदार हो। लेकिन उसके लिए उसके आज को न छीनें। दिनभर के टाइम टेबल को रिलेक्स रखें। उसे हर क्षेत्र में परफेक्ट बनाने की कोशिश छोड़ दें। स्क्रीन टाइम कम करें और फिजिकल एक्टिविटी व आउटडोर खेलों पर ध्यान दें। समय-समय पर बच्चों की खुलकर तारीफ करें।

एक साथ दो दवाइयां लेना पड़ सकता है भारी

कितना खतरनाक है ऐसा करना

एक साथ कई गोलियां फांकना हो सकता है जानलेवा

गलत दवाइयों का मेल असर कम कर सकता है, कई गुना बढ़ा सकता है या ऐसे साइड इफेक्ट ला सकता है जिनकी उम्मीद भी न हो।

दवाइयां हमारी तबीयत को ठीक करने के लिए बनाई जाती हैं, लेकिन अगर इन्हें गलत तरीके से लिया जाए तो ये नुकसान भी पहुंचा सकती हैं। जब एक दवा, दूसरी दवा के असर को बदल देती है, तो उसे ड्रग इंट्रैक्शन कहा जाता है। कभी इसका नतीजा यह होता है कि दवा का असर कम हो जाता है, कभी बहुत बढ़ जाता है। कभी ऐसे साइड इफेक्ट सामने आते हैं जिनकी आशंका भी नहीं होती। और यह सिर्फ डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं तक सीमित नहीं है... हर्बल उपचार और ग्रेपफ्रूट का जूस भी दवाओं के असर में दखल डाल सकते हैं।

खतरनाक उदाहरण

ब्लड थिनर (जैसे वारफेरिन): ये दवाएं खुद में खतरनाक रक्त के थक्कों को रोकती हैं। लेकिन अगर साथ में आर्थराइटिस के लिए इबुप्रोफेन ली जाए, तो खून बहने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

एंटीबायोटिक्स + गर्भनिरोधक गोलियां: कई बार एंटीबायोटिक्स, बर्थ कंट्रोल पिल्स के असर को खत्म कर देती हैं।

कफ सिरप + एंटीडिप्रेसेंट: इन दोनों को एक साथ लेने से चक्कर आना, उनींदापन या दोनों लक्षण हो सकते हैं।

यह बुरी खबर क्यों है?

सभी दवाएं शरीर में एक जैसी प्रक्रिया से गुजरती हैं। पहले अवशोषित होती हैं, फिर लीवर में मेटाबोलाइज होती हैं, फिर शरीर में फैलती हैं और अंत में बाहर निकल जाती हैं। अगर दो दवाएं एक ही रास्ता चुनती हैं, तो वे एक-दूसरे से टकरा जाती हैं। कभी वे एक-दूसरे के जरूरी एंजाइम को रोक देती हैं, जिससे दवा खून में जमा हो जाती है और साइड इफेक्ट कई गुना बढ़ जाते हैं। कभी एक दवा दूसरी की मेटाबोलिज्म प्रक्रिया को तेज़ कर देती है, जिससे दूसरी दवा का असर बहुत कमजोर हो जाता है और कोई फायदा नहीं होता।

किसे अधिक खतरा है?

बुज़ुर्ग लोग सबसे अधिक जोखिम में रहते हैं, क्योंकि वे अक्सर डायबिटीज, ब्लड प्रेशर या आर्थराइटिस जैसी बीमारियों के लिए कई दवाएं एक साथ लेते हैं। लेकिन बाकी लोग भी सुरक्षित नहीं हैं। जीवनशैली की आदतें, जैसे शराब पीना, अधिक कैफीन लेना या लोकप्रिय हर्बल सप्लीमेंट्स लेना भी दवाओं के असर को बिगाड़ सकते हैं। उदाहरण के लिए, ग्रेपफ्रूट जूस हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की कुछ दवाओं के स्तर को इतना बढ़ा देता है कि वे ज़हरीले साबित हो सकते हैं।

सुरक्षित रहने का तरीका

अच्छी खबर यह है कि ज्यादातर ड्रग इंटरैक्शन से बचा जा सकता है।

हमेशा डॉक्टर को बताइए कि आप कौन-सी दवाएं ले रहे हैं, चाहे वह सप्लीमेंट ही क्यों न हो। कोशिश करें कि सभी दवाएं एक ही फार्मेसी से लें, ताकि फार्मासिस्ट रिकॉर्ड रख सके और टकराव वाली दवाओं को पहचान सके। दवा के लेबल ध्यान से पढ़ें, खासकर उन पर दिए गए फूड और अल्कोहल के चेतावनी संदेश। सबसे जरूरी... अगर आप पहले से ही प्रिस्क्राइब्ड दवाएं ले रहे हैं तो खुद से कोई नई दवा लेना शुरू न करें।

बुनियादी सच्चाई

दवाएं हमारी सेहत के लिए बहुत अहम हैं, लेकिन वे हमेशा एक-दूसरे के साथ तालमेल नहीं बैठातीं। बिना सलाह के दो दवाओं को मिलाना कई बार फ़ायदेमंद के बजाय ज़्यादा खतरनाक हो सकता है। सबसे सुरक्षित तरीका डरना नहीं, बल्कि जानकारी और खुलापन अपनाना है। अपने डॉक्टर को पूरी जानकारी दें और यह कभी न भूलें कि छोटे-छोटे एडिशन (जैसे सप्लीमेंट्स या पेनकिलर) भी बड़े फर्क डाल सकते हैं।

क्या ज्यादा स्ट्रेस लेने से झड़ने लगते हैं बाल? एक्सपर्ट से जानें

आज के समय में ज्यादातर लोग अपने कामों में व्यस्त हैं.लेकिन इसके साथ ही वह परिवार और काम से जुड़ी कुछ बातों का बहुत ज्यादा स्ट्रेस लेने लगते हैं. लंबे समय तक किसी बात को लेकर स्ट्रेस में रहने कारण मेंटल से लेकर फिजिकल हेल्थ दोनों पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है.इसके अलावा इससे स्किन और बालों पर भी असर पड़ता है.

आज के समय में बहुत से लोग बाल झड़ने की समस्या से परेशान है. इसके पीछे जेनेटिक, हार्मोनल बदलाव और कई कारण हो सकते हैं, जिसमें से एक स्ट्रेस भी है. लेकिन यह किस तरह से आपके बालों को नुकसान पहुंचा सकता है. आइए जानते हैं इसके बारे में एक्सपर्ट से -

आरएमएल हॉस्पिटल में त्वचा विज्ञान विभाग में डॉ. भावुक धीर ने बताया कि लंबे समय से स्ट्रेस में रहने के कारण बाल झड़ने की समस्या देखी जा सकती है. इसलिए स्ट्रेस को मैनेज करना जरूरी है. दरअसल स्ट्रेस के कारण व्यक्ति के शरीर में कई बदलाव देखने को मिलते हैं, जो बाल झड़ने की वजह बन सकते हैं.

डॉक्टर का कहना है कि जब भी कोई व्यक्ति स्ट्रेस में रहता है, तो इसका असर उनकी इम्यून सिस्टम पर होता है और इसके कारण बालों के फॉलिकल को नुकसान पहुंच सकता है, जो बाल झड़ने का कारण बन सकता है. लेकिन ऐसा बहुत कम मामलों में होता है.

मेंटल और फिजिकल हेल्थ को सही रहने के साथ ही ग्लोइंग स्किन और अच्छे बालों के लिए भी स्ट्रेस को मैनेज करना जरूरी है. जिसके लिए आप कुछ तरीके अपना सकते हैं. स्ट्रेस को कंट्रोल करने के लिए रोजाना 10 से 15 मिनट मेडिटेशन या ब्रीदिंग तकनीक अपनाएं. इससे दिमाग शांत होगा और फोकस बढ़ेगा.

इसके अलावा स्ट्रेस को कम करने के लिए जर्नलिंग भी की जा सकती है यानी की जो बात आपको परेशान कर रही है उसे किसी डायरी में लिखें. इससे आपको स्ट्रेस कम करने में मदद मिल सकती है. आप अपने मन में चल रही किसी बात को अपने दोस्तों या करीबी के साथ शेयर कर सकते हैं.

जब आप एक्सरसाइज करते हैं, तो इससे शरीर में हैप्पी हार्मोन्स एंडोर्फिन रिलीज होता है. हार्मोन मूड को स्थिर रखने और बेहतर बनाने में मदद करता है. इसलिए रोजाना 20 से 30 मिनट निकालकर आप एक्सरसाइज या वॉक भी कर सकते हैं. साथ ही रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद और बैलेंस डाइट भी जरूरी है.

पर्यावरण से प्यार करने लगेगा आपका बच्चा

8 टिप्स के साथ करें उसे जागरूक

बच्चों को बचपन से ही प्रकृति के महत्व और उसके संरक्षण की सीख देना बेहद ज़रूरी है। ग्रीन हैबिट्स अपनाने, पौधे लगाने, प्लास्टिक से दूरी बनाने और रीसाइक्लिंग जैसी छोटी-छोटी आदतें उन्हें जिम्मेदार नागरिक बना सकती हैं।

आज की तेज़ रफ़्तार और व्यस्त जीवनशैली में बच्चों को पर्यावरण के बचाव से होने वाले फायदे के बारे बताना बेहद ज़रूरी हो गया है। जितनी तेज़ी से प्रदूषण बढ़ रहा है, ग्लोबल वार्मिंग का खतरा बढ़ता ही जा रहा है। ऐसे में भविष्य बच्चों के लिए सुरक्षित वातावरण बनाए रखना हम सबकी सबसे बड़ी जिम्मेदारी बन जाती है। अगर बच्चों को काम उम्र से ही प्रकृति की अहमियत और उसके बचाव के बारे में सिखाया जाए, तो उनमें न केवल पर्यावरण के प्रति आकर्षण बढ़ेगा बल्कि वे अपनी जिम्मेदारियों को भी समझ पाएंगे। यह सीख उन्हें छोटी-छोटी आदतों में सुधार करने में मदद करेगी। धीरे-धीरे यही बच्चे समाज में जागरूक और जिम्मेदार नागरिक बनकर सामने आएंगे और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक बेहतर और सुरक्षित वातावरण तैयार करेंगे।

ग्रीन हैबिट्स पर दें ध्यान

बच्चे वही सीखते हैं जो वे अपने माता-पिता को करते हुए देखते हैं। अगर आप घर में बिजली, पानी और कागज की बर्बादी नहीं करेंगे , तो बच्चे भी इस आदत को अपनाएंगे। जब टीवी या लाइट इस्तेमाल में ना हो तो इसे बंद कर दें, पानी की बर्बादी न करें।

पौधे लगाने की आदत डालें

पेड़-पौधों के महत्व को समझाने का सबसे अच्छा तरीका है कि बच्चे को खुद पौधा लगाने के लिए प्रेरित करें और उसकी देखभाल करने दें। आप बच्चे को गार्डनिंग करते वक़्त अपने साथ बैठाएं या बालकनी में छोटे गमलों में पौधे लगवा सकते हैं। जब बच्चा देखेगा कि उसकी मेहनत से पौधा बढ़ रहा है, तो वह प्रकृति से लगाव महसूस करेगा।

नेचर वॉक कराएं

सप्ताह में एक दिन बच्चों को पार्क, गार्डन या नेचर ट्रेल पर लेकर जाएं। उन्हें पक्षियों की आवाज़, तितलियों की उड़ान और पेड़ों की हरियाली का आनंद लेने दें। इससे बच्चे का प्रकृति से गहरा रिश्ता बनेगा।

प्लास्टिक से दूरी है जरुरी

बच्चों को बचपन से ही सिंगल-यूज़ होने वाले प्लास्टिक से बचने की आदत डालें। आप हमेशा कपड़े के बैग का इस्तेमाल करें इस तरह बच्चों को भी यही आदत बनी रहेगी। स्टील या कॉपर की बोतल रखने और डिस्पोजेबल चीज़ों से दूर रहने के लिए कहें , धीरे-धीरे यह उनकी लाइफस्टाइल का हिस्सा बन जाएगा।

किताबों से जोड़ें

बच्चों को पर्यावरण से जुडी कहानियां और किताबें पढ़ने के लिए दें। पिक्चर बुक्स और कॉमिक्स उनके लिए सबसे अच्छा माध्यम बन सकती हैं।

एनर्जी और वॉटर सेविंग गेम्स

बच्चों को गेम्स के जरिए सीखाना हमेशा ज्यादा आसान और असरदार होता है। इस तरह बच्चा खेल-खेल में पर्यावरण की अहमियत समझ जाएगा।

सेवाभाव सिखाएं

बच्चों को छोटे-छोटे पौधारोपण कार्यक्रमों में शामिल करें। जब वे देखेंगे कि लोग मिलकर पर्यावरण की रक्षा कर रहे हैं, तो उनमें भी जिम्मेदारी की भावना पनपेगी।

रीसाइक्लिंग है जरुरी

घर में कचरे को अलग-अलग रखें और बच्चों को दिखाएं। उन्हें समझाएं कि अखबार, प्लास्टिक, और पुराने सामान को रीसाइक्लिंग करके दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए उन्हें मजेदार एक्टिविटी करवा सकते हैं, जैसे पुराने जार से पेन स्टैंड बनाना या पुराने कपड़े से थैला तैयार करना।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में अगर बच्चों को प्रकृति से जोड़ा जाए और उन्हें बगीचे में पौधे लगाने के लिए प्रोत्साहित किया जाए साथ ही पक्षियों और जानवरों के प्रति दया भाव सिखाया जाए तो वे पर्यावरण के साथ भावनात्मक जुड़ाव महसूस करते हैं। यह जुड़ाव आगे चलकर उन्हें पर्यावरण की रक्षा के लिए तैयार करता है।

ड्राई फ्रूट्स में गिना जाने वाला काजू भी क्या नकली हो सकता है? सुनने में जरूरF अटपटा लगे लेकिन यह सच है। ताजा मामला गोवा का है जहां उत्तर की ओर समुद्र तटीय इलाकों में घटिया काजू की अवैध तरीके से बिक्री की जा रही है।

कैसे करें नकली और असली काजू में फर्क

नई दिल्लीः भारत में फेस्टिव सीजन की शुरुआत हो गई है। बाजारों में चहल-पहल और रौनक है। हो भी क्यों ना आखिर कोरोना के चलते दो सालों तक गायब रही यही रौनक वापस जो लौट आई है। आने वाले हफ्ते में दिवाली है तो वहीं उसके बाद शादियों का दौर भी शुरू हो जाएगा। दिवाली में गिफ्ट्स के रूप में लोग तरह-तरह की चीजे देते हैं। इसमें मिठाई से लेकर ड्राई फ्रूट्स तक शामिल होते हैं। वहीं शादियों में भी लड़का-लड़की वालों की तरफ से खाने की चीजें शामिल होती हैं। इनमें ड्राई फ्रूट्स तो प्रमुखता से होते हैं। आप अपने घर में भी रोजाना इन ड्राई फ्रूट्स का सेवन करते हैं। अगर हम आपसे कहें कि ड्राई फ्रूट्स में शामिल काजू नकली हो सकता है तो आप क्या सोचेंगे। पहली बार में शायद विश्वास न करें कि काजू में भी मिलावट हो सकती है मगर क्या कहेंगे जनाब जब मिलावट का जमाना है। दूध से से लेकर दही, पनीर, खोवे में तक में मिलावट है तो ऐसे में काजू कैसे अछूता रह सकता है। खबर मिली है कि उत्तरी गोवा के समुद्रीय तटीय इलाकों में घटिया काजू की अवैध तरीके से बिक्री की जा रही है। इन काजू को खाने से सेहत बिगड़ने का खतरा है। गोवा जाकर स्वादिष्ट काजू के मजे लेने वाले लोगों के लिए तो और जरूरी खबर है।

कैसे चल रहा नकली काजू का यह खेल

गोवा में काजू बनाने वाली प्रमुख संस्था गोवा काजू मैन्यूफैक्चरर्स एसोसिएशन ने उत्तरी गोवा के समुद्र तटीय इलाकों में नकली काजू की बिक्री के खिलाफ आवाज उठाई है। जीसीएमए ने राज्य में, खासकर उत्तरी गोवा के समुद्र तटीय इलाकों में घटिया काजू की अवैध तरीके से की जा रही बिक्री पर कार्रवाई की मांग की है। बताया गया है कि इन काजू को खाने से तबीयत बिगड़ सकती है। हमारे सहयोगी टाइम्स ऑफ इंडिया की रिपोर्ट के अनुसार, जीसीएमए के अध्यक्ष रोहित जन्त्ये ने कहा कि कुछ दुकानदार पैकेट पर एफएसएसएआई नंबर, पैकिंग एड्रेस, सामाग्री, शुद्ध वजन, एमआरपी और पैकिंग की तारीख लिखने जैसे खाद्य सुरक्षा अधिनियम के किसी भी निर्देश का पालन नहीं करते। पैकेट का वजन भी लिखे वजन से कम होता है।

कैसे करें असली और नकली काजू में पहचान

अब इन सबके बाद यह जनाना बेहद जरूरी हो जाता है कि अगर काजू में भी मिलावट है या काजू घटिया हैं तो उनकी

पहचान कैसे हो। हम आपको बताते हैं। काजू का वास्तविक रंग सफेद ही होता है। अगर खरीदते समय आपको लगे कि इसका रंग सफेद की जगह हल्का पीला है तो उसे बिल्कुल न खरीदें। इस बीच काजू में घुन या सुंडी दिखे तो बिल्कुल न खरीदें। काजू के क्वालिटी की पहचान उसका मोटा और एक इंच लंबा होना है। काजू अगर अच्छी क्वालिटी का है तो उसे सूंघने पर भीनी खुशबू आती है। अगर आपको लगे कि काजू में तेल सी महक है तो उसे बिल्कुल न खरीदें। अच्छा काजू दांतों में चिपकता नहीं है मगर नकली वाला दांतो में चिपकता है। इससे आप आसानी से नकली और असली काजू में फर्क कर पाएंगे।

सबसे ज्यादा काजू पाया कहां जाता है

भारत की ही बात करें तो हमारा देश दुनिया में 23 प्रतिशत से अधिक काजू का उत्पादन करता है। राज्यों की बात करें तो केरल में सबसे ज्यादा काज का उत्पादन होता है वहीं महाराष्ट्र दूसरे, आंध्र प्रदेश तीसरे नंबर पर है। ओडीशा, कर्नाटक और तमिलनाडु में भी इसकी खेती पहले से होती रही है। हालांकि 2020- 21 में यह पाया गया कि महाराष्ट्र में काजू का उत्पादन सबसे ज्यादा होता है। पहले भारत काजू उत्पादन के नाम पर दूसरे स्थान पर था लेकिन बाद में भारत खपत और उत्पादन दोनों में नंबर 1 हो गया है।

काजू के फायदे पता हैं?

काजू खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं। असल में काजू में कैल्शियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। यह आपकी हड्डियों की मजबूती के लिए फायदेमंद है। अगर आप डायबिटीज से पीड़ित हैं तो आपके लिए काजू फायदेमंद हो सकता है। काजू शरीर में ग्लूकोज लेवल को कंट्रोल कर करकर रखता है। अगर आपको अपना पाचन सही रखना है तो आपको सीमित मात्रा में काजू जरूर खाना चाहिए। काजू में मौजूद फाइबर गैस और कब्ज की समस्या को दूर करता है। काजू वजन घटाने में भी सहायक है। 3-4 काजू रोजाना खाते हैं तो आपका वजन भी कंट्रोल में रहता है। त्वचा पर आ रहीं झुर्रियों को भी हटाने में काजू सहायक है। काजू में विटामिन ई और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। इससे आपकी स्किन और बाल हेल्दी रहते हैं।

पुराने प्रेशर कुकर को लगातार यूज करने के ये नुकसान नहीं जानते होंगे आप?

क्या आप भी पुराने प्रेशर कुकर का इस्तेमाल कर रहे हैं? हो सकता है ये आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा रहा हो! भारतीय रसोई में प्रेशर कुकर खाना पकाने के सबसे जरूरी बर्तनों में से एक है। खासकर एल्युमिनियम प्रेशर कुकर, जो सस्ते और आसानी से मिल जाते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि पुराने हो चुके प्रेशर कुकर में खाना बनाना सेहत के लिए कितना खतरनाक हो सकता है?

अगर आपका कुकर कई सालों से इस्तेमाल हो रहा है और उसकी परत खुरदरी हो चुकी है, तो अब समय है सावधान होने का। आइए जानते हैं कि पुराने कुकर से सेहत को कैसे नुकसान हो सकता है।

पुराने प्रेशर कुकर से क्या होता है नुकसान?

एल्युमिनियम एक ऐसा धातु है जो समय के साथ पतला और कमजोर हो जाता है। जैसे-जैसे प्रेशर कुकर पुराना होता है, उसकी अंदरूनी परत खुरदरी और घिसी हुई हो जाती है। जब हम इसमें खाना बनाते हैं, खासकर टमाटर, नींबू, इमली जैसी खट्टी चीजें, तो इनसे निकलने वाला एसिड (Ascorbic Acid) एल्युमिनियम की परत को और खराब करता है। इससे धीरे-धीरे एल्युमिनियम के कण खाने में मिल जाते हैं, जो हमारे शरीर के लिए खतरनाक हो सकते हैं।

सेहत पर क्या असर पड़ता है?

SGT यूनिवर्सिटी, गुरुग्राम के फॉरेंसिक विशेषज्ञ डॉ. भुपेश कुमार शर्मा बताते हैं कि "जब पुराना एल्युमिनियम कुकर बार-बार इस्तेमाल किया जाता है, तो उसमें से

एल्युमिनियम के बारीक कण खाने में मिल सकते हैं। ये कण धीरे-धीरे हमारे नर्वस सिस्टम पर असर डालते हैं।" इसे कई बार भूलने की बीमारी से भी जोड़ा गया है। इसके अलावा, ये हड्डियों को कमजोर बना सकता है। हालांकि यह पूरी तरह से वैज्ञानिक तौर पर सिद्ध नहीं है, लेकिन इससे बचाव ही सबसे बेहतर उपाय है।

प्रेशर कुकर को कब तक इस्तेमाल करना चाहिए?

एक्सपर्ट की सलाह है कि एल्युमिनियम कुकर को 1 से 2 साल तक ही इस्तेमाल करें। अगर अच्छी क्वालिटी का कुकर है तो ज्यादा से ज्यादा 2–3 साल में बदल देना चाहिए। जैसे-जैसे उसकी परत घिसने लगे या अंदर से काली या खुरदरी दिखे, समझ जाएं कि उसे बदलने का समय आ गया है।

क्या करें सुरक्षित रहने के लिए?

पुराना या खुरदरा एल्युमिनियम कुकर तुरंत बदलें। खट्टी चीजें जैसे टमाटर, नींबू, दही आदि कुकर में पकाने से बचें। स्टेनलेस स्टील या पीतल के बर्तन इस्तेमाल करने की आदत डालें। अगर कुकर बार-बार जलने लगे या उसमें खाना अजीब स्वाद का लगे, तो ये भी खराबी का संकेत हो सकता है। डिशवॉशर या जंग लगे स्क्रबर से कुकर को न रगड़ें, इससे परत जल्दी घिसती है।

सेहत के साथ समझौता न करें

प्रेशर कुकर रोज़ाना इस्तेमाल में आने वाला बर्तन है और इसके जरिए जो खाना हम खाते हैं, वो सीधा हमारे शरीर को प्रभावित करता है। अगर कुकर पुराना, खुरदरा या घिसा हुआ है, तो वो धीरे-धीरे जहर जैसा काम कर सकता है।इसलिए ज़रूरी है कि समय पर हम इसे बदलें और अपनी सेहत की रक्षा करें। थोड़ा सा खर्च, बड़ी बीमारी से बचा सकता है।

सुबह नाश्ते में खाएं इन चीजों से बना पराठा

वजन तो होगा ही कम सेहत को मिलेंगे और भी कई फायदे

सुबह के नाश्ते में कई लोग पराठा खाना पसंद करते हैं। ज़्यादातर लोग आलू का पराठा कहते हैं। बता दें सुबह के समय आलू पराठा खाने से वजन तेजी से बढ़ता है। और अगर आप वेट लॉस करने की सोच रहे हैं तो हम आपके लिए लेकर आए हैं कुछ बेहतरीन पराठा रेसिपीज़। तो, चलिए जानते हैं हेल्दी और फिट रहने के लिए सुबह नाश्ते में कौन सा पराठा खा सकते हैं।

इन सब्जियों से बने पराठे का करें सेवन

ब्रोकली पराठा: ब्रोकली पराठा हाई प्रोटीन से भरपूर होता है और इसे खाना शरीर में काफी एनर्जी देने वाला है। ब्रोकली पराठा बनाने के लिए ब्रोकली को उबाल ले और कद्दूकस करके रख लें।। इसमें बारीक कटी प्याज, मिर्च, लहसुन, अदरक और धनिया पत्ता मिलाएं। ऊपर से नमक, अजवाइन और काली मिर्च का पाउडर मिलाएं। अब इस स्टफिंग को भर कर नॉर्मल तरीके से पराठा तैयार करें।

मिक्स वेजिटेबल पराठा: अपने पसंद की सब्ज़ियों को धोकर, धोकर काट लें। इन्हें प्रेशर कुकर में अच्छी तरह पकाएँ। ठंडा होने पर इन्हें एक साथ मसल लें और फिर उसमें मसाले डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। अब आटे को गूंथें और आटे को तब तक गूंधें जब तक यह चिकना और मुलायम न हो जाए। आटे को बेलें और भरावन डालें। इसे गोलाकार बेलें। तवे पर घी गरम करें और उस पर बेले हुए वेजिटेबल पराठे को रखें। दोनों तरफ से पकने तक पलटें। अचार और दही के साथ गरमागरम परोसें।

क्विनोआ पराठा: एक बड़े कटोरे में आटा और नमक मिलाएँ। जीरा, अदरक, लहसुन और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। क्विनोआ डालें और मिलाएँ। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए नरम, मुलायम आटा गूंथ लें। आटे से थोड़ा-थोड़ा आटा निकालकर उसकी लोई बनाएँ और फिर उसे अपनी हथेलियों के बीच दबाकर चपटा करें। गोल या त्रिकोणीय आकार में बेलें।

तवा गरम करें। बेले हुए पराठे को तवे पर डालें। थोड़ा सा घी छिड़कें और पलट-पलटकर दोनों तरफ से पकाएँ। अचार, चटनी या दही के साथ गरमागरम परोसें।

बीटरूट पराठा: बीटरूट पराठा हाई कार्ब्स, फाइबर और प्रोटीन से भरपूर है। इसे बनाने के लिए बीटरूट को कद्दूकस करके रख लें। इसमें बारीक कटी प्याज, मिर्च और धनिया पत्ता मिलाएं। ऊपर से नमक और जीरा का पाउडर मिलाएं। अब इसे मैश करके तैयार कर लें। इसके बाद इसे पराठे की स्टफिंग के लिए इस्तेमाल करें और हेल्दी पराठा तैयार करें। तो, आप सभी को अपने नाश्ते में इन पराठा रेसिपी को जरूर शामिल करना चाहिए।

दलिया या फिर ओट्स

जल्दी घटाना चाहते हैं वजन, तो नाश्ते में किसे खाना ज्यादा फायदेमंद?

अगर आप भी वजन घटाना चाहते हैं, तो आपको एक्सरसाइज के साथ-साथ अपने डाइट प्लान पर भी फोकस करने की जरूरत है। वेट लॉस के लिए अक्सर लोग दलिया और ओट्स जैसी पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को काफी ज्यादा फायदेमंद मानते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि दलिया और ओट्स में से कौन सा ऑप्शन आपकी वेट लॉस जर्नी को आसान बनाने में ज्यादा असरदार साबित हो सकता है?

दलिया खाने के फायदे

गेहूं को दरदरा पीसकर दलिया को बनाया जाता है। दलिया में पोषक तत्वों से भरपूर अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है।

फाइबर रिच होने की वजह से दलिया खाने के बाद आपका पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कर पाता है।

दलिया को आसानी से डाइजेस्ट भी किया जा सकता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि दलिया में कैलोरी की कम मात्रा पाई जाती है।

फायदेमंद साबित होंगे ओट्स

वेट लॉस के लिए अक्सर ओट्स खाने की सलाह भी दी जाती है। ओट्स वेट लॉस के साथ-साथ कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में कारगर साबित हो सकते हैं। ओट्स आपकी हार्ट हेल्थ के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकते हैं। हालांकि, बेहतर परिणाम हासिल करने के लिए सही मात्रा में और सही तरीके से इस सुपर फूड को कंज्यूम करना बेहद जरूरी है।

क्या ज्यादा फायदेमंद?

अगर आप वेट लॉस के लिए सस्ता ऑप्शन ढूंढ रहे हैं, तो दलिया आपके लिए परफेक्ट ऑप्शन साबित हो सकता है। वहीं, जो लोग वेट लॉस के साथ-साथ अपनी ओवरऑल हेल्थ को भी सुधारना चाहते हैं, वो ओट्स को अपने डाइट प्लान का हिस्सा बना सकते हैं। दोनों ही ऑप्शन वेट लॉस में मददगार हैं, आप अपने बजट और पसंद के हिसाब से किसी को भी चूज कर सकते हैं।

मस्त बनेगी कढ़ी

जब इन 4 चीजों से लगाएंगे तड़का

कढ़ी बनाना लोगों को बड़ा मुश्किल काम लगता है। जबकि कढ़ी को बनाना सबसे आसान है। अगर आपको कढ़ी में सही तड़का लगाना आता है और इसे कितनी देर पकाना ये पता है तो कढ़ी लाजवाब बनेगी। कुछ लोगों की शिकायत होती है कि मम्मी और दादी जैसी कढ़ी नहीं बन पाती है वो स्वाद नहीं आता है। इसलिए हम आपके लिए मम्मी और दादी वाले सीक्रेट लेकर आए हैं जो कढ़ी के स्वाद को कई गुना बढ़ा देते हैं।

कढ़ी बनाने की रेसिपी

पहला स्टेप- कढ़ी बनाने के लिए आपको थोड़ा खट्टा वाला दही लेना होगा। आप चाहें तो छाछ भी ले सकते हैं। अगर दही लिया है तो उसे ब्लैंड करके छाछ जैसा थोड़ा पतला कर लें। अब एक बाउल में 3-4 बड़े चम्मच भरकर बेसन डालें और थोड़ा पानी डालते हुए घोल बना लें। इस बेसन के घोल को छाछ या पतली की गई दही में मिक्स कर दें। इसे एक तरफ रख दें।

दूसरा स्टेप- अब पकोड़े बनाने के लिए एक बाउल में 3-4 चम्मच बेसन लें और इसमें पानी डालकर पकोड़े जैसा घोल बना लें। पकोड़े के लिए बेसन को लगातार कुछ मिनट के लिए फेंटते रहें। 1-2 बूंद बेसन का घोल पानी में डालकर चेक करें अगर ऊपर तैरने लगे तो समझ लें बेसन पकोड़े के लिए तैयार है। बेसन में थोड़ा नमक और 1 चुटकी लाल मिर्च डालकर पकोड़े सेंक लें। कढ़ी में प्लेन पकोड़े ज्यादा टेस्टी लगते हैं। आप चाहें तो इसमें हरा धनिया और बारीक कटा प्याज भी मिक्स कर सकते हैं। सारे पकोड़े तल लें।

तीसरा स्टेप- अब कड़ाही में 2 चम्मच सरसों का तेल डालें। इसमें जीरा, साबुत खड़ा धनिया, राई के दाने, हींग, करी पत्ता और सूखी लाल मिर्च डालें। अब कढ़ी में लहसुन और बारीक कटा प्याज डालें। प्याज ऑप्शनल है लेकिन लहसुन का स्वाद कढ़ी में बहुत अच्छा लगता है। लहसुन प्याज को हल्का भून लें और इसमें 1 बड़ी चम्मच हल्दी डालकर तुरंत ही दही और बेसन को घोल को कड़ाही में डाल दें। कढ़ी को लगातार चलाते रहें। गैस की फ्लेम हाई कर दें और कढ़ी को लगातार चलाते रहें।

चौथा स्टेप- अब कढ़ी में और पानी डाल दें। अगर आप 400 ग्राम दही से कढ़ी बना रहे हैं तो इसमें 3 गिलास पानी तो कम से कम डालें। शुरुआत में कढ़ी एकदम पानी जैसी होनी चाहिए। एक उबाल आने के बाद गैस को मीडियम फ्लेम पर कर दें। अब कढ़ी को करीब 40-45 मिनट के लिए खोलकर पकाते रहें। बीच-बीच में चलाते रहें और फिर इसमें नमक और तैयार किए पकोड़े डाल दें। अब कढ़ी को 10-15 मिनट के लिए और पकाएं।

पांचवां स्टेप- ऊपर से बारीक कटा हरा धनिया डाल दें। तैयार है एकदम स्वादिष्ट कढ़ी। अब सर्व करने से पहले एक कलछी में 2 चम्मच देसी घी डालें। इसमें लाला मिर्च का पाउडर और सूखी लाल मिर्च डालकर ऊपर से कढ़ी में डाल दें। क्या मस्त स्वाद आएगा।

कुत्ते के काटने पर क्यों जरूरी है एक ही ब्रांड की रेबीज वैक्सीन

देशभर में कुत्तों के हमलों के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। ऐसे में सबसे बड़ा खतरा रेबीज का होता है, जो एक घातक बीमारी है और एक बार लक्षण दिखने के बाद इसका कोई इलाज संभव नहीं होता। यही कारण है कि कुत्ते या किसी भी रेबीज से ग्रसित जानवर के काटने के तुरंत बाद रेबीज वैक्सीन लगवाना अनिवार्य माना जाता है। रेबीज वायरस नर्वस सिस्टम को प्रभावित करता है और दिमाग तक पहुंचकर मरीज की जान भी ले सकता है। समय पर वैक्सीन लगवाने से शरीर में एंटीबॉडी बनती हैं जो वायरस को फैलने से रोकती हैं और जान बचाती हैं। इसीलिए डॉक्टर हमेशा सलाह देते हैं कि काटने के बाद देरी न करें और वैक्सीन का पूरा डोज समय पर लगवाएं। लेकिन अक्सर डॉक्टर यह भी कहते हैं कि वैक्सीन एक ही ब्रांड की लगवानी चाहिए।

एक ही ब्रांड की वैक्सीन क्यों जरूरी है?

रेबीज वैक्सीन बाजार में कई ब्रांड नाम से उपलब्ध हैं। हालांकि इनका उद्देश्य एक ही है, लेकिन हर ब्रांड की वैक्सीन की कम्पोज़िशन, मैन्युफैक्चरिंग प्रोसेस और इम्यून रिस्पॉन्स में हल्का अंतर हो सकता है। यही कारण है कि विशेषज्ञ एक ही ब्रांड की वैक्सीन का पूरा कोर्स लेने की सलाह देते हैं। जब मरीज पूरा शेड्यूल एक ही ब्रांड से पूरा करता है, तो शरीर में लगातार और स्थिर एंटीबॉडी बनती रहती हैं। अगर बीच में ब्रांड बदल दिया जाए, तो इम्यून सिस्टम को वायरस से लड़ने में दिक्कत आ सकती है और वैक्सीन का असर अधूरा रह सकता है। इससे शरीर में पर्याप्त सुरक्षा नहीं बन पाती और रेबीज जैसी खतरनाक बीमारी का जोखिम बना रहता है। इसलिए डॉक्टर आमतौर पर मिक्सिंग से बचने की सलाह देते हैं और कहते हैं कि शुरुआती डोज जिस ब्रांड से शुरू हो, उसी से पूरा कोर्स करना चाहिए।

प्राइवेट और सरकारी अस्पताल में अलग-अलग टीका लगवाने के नुकसान

मरीज पहली डोज प्राइवेट अस्पताल से लगवाता है और दूसरी डोज सरकारी अस्पताल से या फिर किसी वजह से बीच में ब्रांड बदल जाता है। ऐसा करना जोखिमभरा हो सकता है। हर ब्रांड की वैक्सीन अलग तकनीक और स्ट्रक्चर पर आधारित होती है, जिससे उनका असर और एंटीबॉडी बनाने की क्षमता थोड़ी अलग होती है। जब बीच में ब्रांड बदला जाता है, तो शरीर में पर्याप्त और स्थिर इम्यूनिटी विकसित नहीं हो पाती। इससे संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।

ब्रांड बदलने पर कई बार इम्यून रिस्पॉन्स अधूरा रह जाता है और मरीज को अतिरिक्त डोज या फिर पूरे कोर्स को दोबारा शुरू करना पड़ सकता है। इससे समय, पैसे और मरीज दोनों की परेशानी बढ़ती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) भी यही सुझाव देता है कि रेबीज वैक्सीन का कोर्स एक ही ब्रांड से पूरा करना चाहिए। अगर किसी कारण से ब्रांड बदलना पड़े, तो यह केवल डॉक्टर की सलाह से और बहुत विशेष परिस्थितियों में ही किया जाना चाहिए।

घर पर लगाएं हल्दी का पौधा

पानी देने का टाइम और दूसरे तरीके

कई लोगों को घर में पौधे लगाने का काफी शौक होता है। वो अपने घर की बालकनी और गार्डन में सब्जियों से लेकर फल तक उगाते हैं। ये पौधे घर की खूबसूरती तो बढ़ाते ही हैं साथ ही आपके किचन में भी काम आते हैं। कुछ लोग तो घर में मसाले तक उगाते हैं। वैसे तो आमतौर पर अजवाइन, मेथी और सरसों के पौधे ज्यादा उगाए जाते हैं। लेकिन आप हल्दी का पौधा भी आसानी से अपने होम गार्डन में लगा सकते हैं। बस इसे लगाते समय आपको कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना होगा।

हल्दी न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने में काम आती है बल्कि एंटी-बैक्टीरियल गुण होने की वजह से सेहत के लिए भी लाभकारी मानी जाती है। घर में हल्दी का पौधा लगाना भी काफी आसान है। लेकिन बस आपको इसकी देखभाल ठीक तरीके से करनी होगी। अगर आप भी घर में पहली बार हल्दी का पौधा लगा रही हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए ही है। यहां हम आपको बताएंगे कि पौधा कैसे लगाना है, कब पानी देना है और किस तरह से कटाई-छंटाई करनी है।

गमले में कैसे लगाएं एलेवोरा?

हल्दी का पौधा लगाने के लिए सबसे जरूरी है एक बड़ा गलमा। जिसकी गहराई करीब 12 से 15 इंच की होनी चाहिए, क्योंकि हल्दी के पौधे की जड़ों को फैलने की लिए ज्यादा जगह की जरूरत होती है। अगर छोटे गमले में पौधा लगाएंगे तो जड़े फैल नहीं पाएंगी और इससे पौधे की ग्रोथ पर असर पड़ेगा।

साथ ही गमला अच्छी ड्रेनेस वाला होना चाहिए, जिससे पानी आसानी से निकल सके। इसके बाद आपको गमले में अच्छी गुणवत्ता वाली मिट्टी डालनी है। मिट्टी में कंपोस्ट और कोको पीट मिक्स करें। मिट्टी के बीच में एक होल करें। हल्दी का ऐसा तना लें जिसमें कलियां हों। इन्हें मिट्टी में थोड़ी-थोड़ी दूरी पर 2 इंच गहराई में लगा दें। इसके बाद मिट्टी को अच्छे से पानी दें। लेकिन ध्यान रखें की मिट्टी ज्यादा भी गीली नहीं होनी चाहिए। इससे पौधे की जड़ें सड़ सकती हैं।

हल्दी के पौधे के लिए सही जगह

हल्दी के पौधे को सही जगह की भी जरूरत होती है। हल्दी के पौधे को गर्माहट काफी पसंद है। ऐसे में इसे रोशनी और धूप वाली जगह पर रखना सबसे अच्छा माना जाता है। आप इसे 21 से 29 टेम्प्रेचर वाली जगह पर रखें। इसके 6 से 8 घंटे की धूप की जरूरत होती है। हालांकि, इसे सीधे धूप से बचाना चाहिए क्योंकि सीधी धूप पत्तियों को जला सकती है। इसे बालकनी में रखना सबसे अच्छा है। यहां पौधे को पर्याप्त धूप और रोशनी मिल जाएगी।

हल्दी के पौधे को कितना पानी दें?

कुछ लोगों को लगता है कि पानी देना है पौधे की शेल्फ लाइफ और ग्रोथ करता है। लेकिन ऐसा नहीं है। अगर आप पौधे में ज्यादा पानी देंगे तो इसकी जड़ें सड़ सकती है, जिससे पौधा न तो बढ़ेगा और न ही फल-फूल देगा। ऐसा ही हल्दी के पौधे के साथ भी है। हल्दी के पौधे को रोजाना पानी देना चाहिए। हालांकि, ज्यादा पानी देने से बचें। ध्यान रखें की मिट्टी ऊपर से बहुत ज्यादा गीली न हो।

कटाई करने का सही समय

हल्दी के पौधे को लगाना ही काफी नहीं बल्कि समय पर इसकी कटाई भी करनी जरूरी है। ऐसे में हल्दी के पौधे की पत्तियां पीली या भूरी पड़ने लगें तो समझ जाएं कि कटाई का सही समय आ गया है। आप हर 8 से 10 महीने में पौधेकी कटाई कर सकते हैं। इसके लिए ध्यान से पौधे के तने को मिट्टी से निकालें और उसे साफ करके स्टोर कर ले। आपकी हल्दी इस्तेमाल के लिए तैयार है।

पौधे में कीड़ा लगने से ऐसे बचाएं

हल्दी के पौधे में कीड़े लगाने जैसी समस्याएं खूब आती हैं। ऐसे में आप कुछ नेचुरल तरीके आपनाकर पौधे को कीड़े से बचा सकते है। जैसे आप अपने पौधे पर हल्दी का पाउडर छिड़क दें या फिर हल्दी का पानी बनाकर भी पौधे पर डाल सकते हैं। इसके अलावा नीम की पत्तियों का पानी भी पौधे को कीड़ा लगने से बचाता है। साथ ही पौधे की पत्तियां समय-समय पर साफ करते रहें। वहीं, पौधी की ग्रोथ के लिए नेचुरल चीजें इस्तेमाल कर सकते हैं। जैसे अंडे के छिलके का चूरा मिट्टी में डालना। चाय से निकली हुई चायपत्ती का इस्तेमाल भी ग्रोथ में काम आता है। **(समाप्त)**

क्या है टोमेटो फीवर

कैसे फैलता है, बच्चों के लिए क्यों खतरनाक?

टोमेटो फीवर एक रेयर वायरल संक्रमण है, जो ज़्यादातर छोटे बच्चों को प्रभावित करता है। इसका ऐसा नाम इसलिए पड़ा क्योंकि इसमें शरीर पर लाल और गोल फफोले निकल आते हैं, जो टमाटर जैसे दिखते हैं। यह बीमारी अक्सर 5 साल से कम उम्र के बच्चों में पाई जाती है। बरसात के मौसम में इसका खतरा इसलिए बढ़ जाता है क्योंकि इस समय वातावरण में नमी और गंदगी ज्यादा होती है, जिससे मच्छर और वायरस तेजी से फैलते हैं। बरसात के दौरान बच्चों की इम्यूनिटी भी कमजोर हो जाती है, जिससे वे संक्रमण के ज्यादा शिकार होते हैं। स्कूल या प्लेग्रुप में बच्चों का आपस में घुलना-मिलना और खिलौनों, खाने-पीने की चीजों को शेयर करना भी संक्रमण को बढ़ावा देता है। इसीलिए बारिश के दिनों में इस बीमारी को लेकर सतर्क रहना बेहद जरूरी है।

गाजियाबाद जिला अस्पताल में पीडियाट्रिक विभाग में डॉ। विपिन चंद्र उपाध्याय बताते हैं कि टोमेटो फीवर बच्चों के शरीर को कई तरह से प्रभावित कर सकता है। सबसे पहले यह बच्चों की एनर्जी को कम करता है, जिससे वे थकान और कमजोरी महसूस करने लगते हैं। शरीर पर लाल फफोले निकलने से तेज जलन और खुजली होती है, जो बच्चे को बेचैन बना सकती है। कई मामलों में यह फफोले मुंह और जीभ पर भी आ जाते हैं, जिससे बच्चों को खाने-पीने में मुश्किल होती है। लगातार बुखार और डिहाइड्रेशन के कारण चक्कर, सिरदर्द और उल्टी जैसी परेशानी हो सकती है। अगर समय पर इलाज न हो तो यह संक्रमण बच्चों की इम्यूनिटी को और कमजोर कर देता है। यही वजह है कि डॉक्टर शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज न करने और तुरंत जांच कराने की सलाह देते हैं, ताकि बच्चों के शरीर पर इसका गंभीर असर न पड़े।

टोमेटो फीवर के लक्षण क्या हैं?

टोमेटो फीवर के शुरुआती लक्षण सर्दी-जुकाम या वायरल बुखार जैसे लग सकते हैं, लेकिन धीरे-धीरे यह अलग पहचान देने लगता है। सबसे प्रमुख लक्षण है तेज बुखार, जो अक्सर 101-103 डिग्री तक पहुंच सकता है। इसके साथ शरीर पर लाल रंग के छोटे-छोटे छाले या फफोले निकलने लगते हैं। ये छाले खासकर हाथों, पैरों और मुंह के आसपास ज्यादा दिखाई देते हैं। बच्चों को भूख न लगना, लगातार थकान, चिड़चिड़ापन और कमजोरी भी महसूस होती है।

कई बार शरीर में तेज दर्द, जोड़ों में अकड़न और गले में खराश जैसी समस्या भी सामने आती है। संक्रमित बच्चे को डिहाइड्रेशन की परेशानी हो सकती है क्योंकि उल्टी और दस्त जैसी समस्या भी देखने को मिलती है। यह बीमारी संक्रामक है और एक बच्चे से दूसरे बच्चे तक आसानी से फैल सकती है, इसलिए समय पर पहचान और सावधानी बेहद जरूरी है।

जितना पावन कैलाश मानसरोवर कमाई भी हो उतनी ही पवित्र

आसानी से करोड़पति बना देने वाली जानी-मानी परंपराओं का त्याग कर अस्पताल चलाने वाले एक डॉक्टर को मैं जानता हूं। वे अपने क्षेत्र के एक अच्छे विशेषज्ञ हैं, साथ ही गहरे अध्ययनशील और अच्छे पाठक भी हैं। एक बार वे मुझे अपने अस्पताल ले गए। वहां मैंने देखा कि कई बिस्तर खाली पड़े हैं। डॉक्टर चाहें तो उन बिस्तरों को भरने के लिए तरह-तरह के उपाय कर सकते थे, जैसा अक्सर होता है। तब शायद बिस्तर कम पड़ जाते। लेकिन उन्होंने अपने पेशे को बदनाम नहीं होने दिया। तपस्वी की तरह, पूरी साधुता के साथ वे अपना व्यवसाय चला रहे हैं। बिस्तर भले खाली थे, पर हर बिस्तर से ईमानदारी की सुगंध आ रही थी। बेशक, ये डॉक्टर भी कमाते हैं, पर इस डॉक्टर की कमाई कैलास मानसरोवर की तरह पवित्र है। पवित्र कमाई यानी पवित्र जीवन और पवित्र जीवन यानी प्रभुमय जीवन। यह डॉक्टर अपने जीवन को प्रभु को समर्पित कर जी रहे हैं।

हमारे समाज में ऐसी कोई परंपरा नहीं है, जिसमें प्रभुमय जीवन जीने वाला संसारी भी साधु कहलाए। इसलिए वे बिना किसी विशेष उपाधि के चुपचाप अपना धर्म निभा रहे हैं। बुद्ध ने पवित्र कमाई के लिए शब्द दिया है - सम्यक आजीव। जिसकी कमाई गंदी हो, वह चाहे लाख बार मंदिर चला जाए, प्रभु से दूर ही रहेगा।

यह डॉक्टर एक गुप्त तपस्या कर रहे हैं। उनकी तपस्या भव्य है, दिव्य है। तपस्या कभी वाचाल नहीं होती। कम कमाई के कारण उन्हें अन्य 'वीर' डॉक्टरों जैसा सम्मान भी नहीं मिलता। लेकिन यदि आप उनके साथ बैठकर बातचीत करें तो आपको चार धाम की यात्रा करने की आवश्यकता ही नहीं पड़े।

आखिर क्या है चार धाम की यात्रा? ईमानदारी, सत्यप्रेम, करुणा और सदाचार की साधना। उनके अस्पताल से लौटकर मैंने अपनी भावनाएं कुछ इन शब्दों में व्यक्त की थीः खाली बिस्तरों की सुगंध निराली / उस सुगंध से जो स्वर फूटा/ वह था ईमानदारी का स्वर/ वह मंदिर के गर्भगृह की सुगंध थी।सूक्ष्मनिष्ठा में स्थूल की उपेक्षा नहीं है। सूक्ष्म को संभालने से जो स्थूल बचता है, वह भी आदरणीय है। स्थूल के प्रति सजगता को भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

सत्य की उपासना सूक्ष्म है। विनोबा भावे जी कहा करते थे, रावण ने तप तो खूब किए, लेकिन चित्त की शुद्धि नहीं कर सका। सत्य और तप द्वारा सूक्ष्म तत्व को बार-बार देखने का सार यही हैः मोह का रूपांतरण स्वच्छ प्रेम में करना है। अहंकार का रूपांतरण सत्य के आग्रह में करना है। वैभव को ठुकराना नहीं, बल्कि उसे सहज संतोष में रूपांतरित करना है। लक्ष्मी का अनादर नहीं करना, बल्कि उसे स्वच्छ रखकर घर में उसका स्वागत करना है। धन का नहीं, लक्ष्मी का स्वागत पवित्र कर्म है। संस्कार का पालन करना, पर उसे सच्चाई और साधन शुद्धि से सजाना भी है।

कैम्ब्रिज बुद्धिस्ट एसोसिएशन के एक ध्यान शिविर में किसी ने माता मॉरीन फ्रिडगुड से पूछा, क्या आपका परिवार भी ध्यान जैसी बातों में रुचि रखता है? मॉरीन स्वयं एक बौद्ध साधिका थीं। उन्होंने थोड़े संकोच से कहा, मुझे कहते हुए संकोच हो रहा है कि मेरे परिवार के अन्य सदस्य ऐसी बातों में रुचि नहीं रखते। उसी समय वहां झेन साधु सोएन ऋषि बैठे थे। उनसे भी यही सवाल किया गया। उन्होंने उत्तर दिया- परिवार में इस तरह का एक ही व्यक्ति काफी होता है।

सत्य की उपासना या सांसारिक जीवन को शोभा देने वाली तपस्या एक अकेली यात्रा है। इसके लिए मनुष्य को तैयार रहना चाहिए। अपने विचार किसी पर थोपने नहीं चाहिए। संसार छोड़े बिना लोभ, मोह, क्रोध और अहंकार को साधना ही असली साधना है।

कर्नाटक: तीन प्राचीन धर्मों के अनूठे संगम का रहा साक्षी

आधुनिक कर्नाटक राज्य के क्षेत्र में वैदिक संस्कृति के आने से बहुत पहले वहां के प्रागैतिहासिक निवासी मृतकों के लिए विशाल डोलमेन पत्थर खड़े कर रहे थे। संभव है कि ये लोग पशुपालक और खनिक थे और 4000 वर्ष पहले हड़प्पा सभ्यता को सोना उपलब्ध कराते थे।

एक किंवदंती के अनुसार, लगभग 2300 वर्ष पहले चाणक्य के शिष्य चंद्रगुप्त मौर्य अपने जीवन के अंतिम चरण में जैन धर्म अपनाकर एक भीषण सूखे के समय पाटलिपुत्र से मैसूर के क्षेत्र में आए थे। यहां उन्होंने अपने गुरु भद्रबाहु के साथ धार्मिक अनुष्ठान के तहत आमरण उपवास किया। उनके पोते सम्राट अशोक ने बौद्ध धर्म अपनाकर उत्तर कर्नाटक के क्षेत्र में कई आदेशपत्र और स्तूप बनवाए। दरअसल, यहां के सन्नति स्तूप में अशोक की सबसे प्राचीन प्रतिमा पाई जाती है।

लगभग 1400 वर्ष पहले चालुक्य राजाओं ने कन्नौज के राजा हर्षवर्धन के दक्षिणी विस्तार और अरबों के पूर्वी विस्तार को रोका। वे शिव और विष्णु के उपासक थे। उनके संरक्षण से बादामी, पट्टडक्कल और ऐहोले की गुफाओं में इन देवताओं की प्रारंभिक प्रतिमाएं बनवाई गईं और इस प्रकार राजनीति में हिंदू धर्म का निर्णायक प्रभाव शुरू हुआ।

इसके बाद, लगभग 1200 वर्ष पहले राष्ट्रकूट राजवंश ने चालुक्यों की जगह लेकर कन्नौज पर अधिकार पाने की कोशिश की। इस प्रयास में उन्हें पूर्व के पाल राजवंश और पश्चिम के प्रतिहार राजवंश से संघर्ष करना पड़ा। अमोघवर्ष इस राजवंश के सबसे प्रसिद्ध सम्राट थे। वे सैन्य अभियानों और कूटनीति के साथ-साथ साहित्य में भी महत्वपूर्ण योगदान के लिए जाने जाते हैं। दुर्भाग्य से, इतने प्रसिद्ध राजा आज कर्नाटक के बाहर बहुत कम जाने जाते हैं। करीब 1000 वर्ष पहले दक्षिण कर्नाटक के गंग राजवंश के समय जैन समुदाय ने मैसूर के पास गोमतेश्वर बाहुबली की सुप्रसिद्ध प्रतिमा बनवाई। यह वही स्थान है, जहां चंद्रगुप्त मौर्य ने आमरण उपवास किया था। इसके बाद पश्चिमी चालुक्य और चोल राजवंशों के बीच भीषण युद्ध हुए। इसी समय, दक्षिण कर्नाटक में 11वीं सदी में रामानुजाचार्य और 13वीं सदी में माधवाचार्य वेदांत का प्रचार करने लगे। दूसरी ओर, उत्तर कर्नाटक की भूमि पर 12वीं सदी में बसवण्णा ने मंदिर और जाति व्यवस्था को चुनौती दी। उन्होंने आत्म-लिंग के रूप में शिव की उपासना का संदेश दिया, जिसे श्रद्धालु अपने गले के तावीज में धारण करते थे।

गंग राजवंश के बाद होयसल राजाओं ने सत्ता संभाली। उनकी सहायता से कन्नड़ भाषा में जैन रामायण और महाभारत की रचना हुई।

उन्होंने बेलूर और हलेबिडु में तारे के आकार वाले मंदिर बनवाए, जो अपनी अद्वितीय नक्काशी के लिए प्रसिद्ध हैं। इस काल में ग्रामीण समाज वीर-गल नामक पत्थर उन योद्धाओं की स्मृति में खड़े करता था, जिन्होंने गांवों की रक्षा करते हुए अपने प्राण न्यौछावर किए थे।

जैसे-जैसे जैन धर्म का प्रभाव घटा, हिंदू धर्म का प्रभाव बढ़ने लगा। इसी समय कावेरी नदी के तीन द्वीपों पर विष्णु के रंगनाथ रूप को समर्पित मंदिर बनाए गए। आज इन मंदिरों के विशाल गोपुरम उनकी पहचान हैं, हालांकि ये गोपुरम मूल मंदिरों के निर्माण के बहुत बाद में विजयनगर साम्राज्य के समय शक्ति के प्रदर्शन के रूप में बनाए गए थे।

विजयनगर साम्राज्य के शुरुआती दौर में विरुपक्ष के रूप में शिव उसके संरक्षक देवता थे, जो कन्नड़ भाषी क्षेत्र में स्थित थे। लेकिन कृष्णदेवराय ने जब तेलुगु भाषी क्षेत्र पर नियंत्रण किया तो तिरुपति बालाजी उनके संरक्षक देवता बन गए। इससे यह स्पष्ट होता है कि उस समय न केवल शिव और विष्णु उपासकों में, बल्कि राजदरबार में भी कन्नड़ और तेलुगु भाषियों के बीच प्रतिद्वंद्विता थी। कई यूरोपीय यात्री विजयनगर की भव्यता, उसकी समृद्धि और उसके अनेक बाजारों तथा मंदिरों को देखकर आश्चर्यचकित रह जाते। लेकिन सन 1565 में यह महानगर पांच दक्खनी सुल्तानों के हाथों नष्ट हुआ और उसके राजाओं को दक्षिण की ओर जाना पड़ा। इसके बावजूद इस भूमि में विजयनगर की स्मृतियां जीवित रहीं, वही भूमि जहां स्वयं श्रीराम ने सीता को मुक्त कराने के लिए सहायता प्राप्त की थी। **(समाप्त)**

अपने रिश्तों को गहराई दें, खुलकर जिएं

कमजोरी दिखाना भी साहस का प्रमाण है

कमजोरी दिखाना कमजोरी नहीं कहलाता है, यह तो साहस का सबसे बड़ा प्रमाण है। जब हम अपने डर, असुरक्षा और अपूर्णताओं को स्वीकारते हैं, तभी मजबूत बनते हैं। लोग अक्सर सोचते हैं कि खुद को बचाने के लिए भावनाएं छुपाना जरूरी होता है, लेकिन असल में खुलकर जीना ही रिश्तों और जीवन, दोनों को गहराई दे सकता है।

मजबूत इरादे हैं तो हर दरवाजा खोल सकते हैं

मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु उसका डर है और सबसे बड़ा मित्र उसका आत्मविश्वास। जब तक हम अपने डर को नहीं जीतते, तब तक अपनी क्षमताओं को नहीं पहचान सकते। हर असफलता याद दिलाती है कि हमने प्रयास किया। जीवन में जीतता वही है, जो हार कर भी मुस्कराता है और दोबारा खड़ा हो जाता है। बस इरादे मजबूत हों। (मन के मोती)

सफलता का रहस्य कभी न रुकने में है

किसी भी लक्ष्य तक पहुंचने के लिए केवल प्रतिभा पर्याप्त नहीं होती। निरंतर प्रयास और धैर्य जरूरी है। लोग शुरुआत में तेजी से आगे बढ़ते हैं, लेकिन जल्दी हार मान लेते हैं। जो कठिनाइयों के बावजूद लगातार छोटे कदम उठाता है, वह मंजिल तक पहुंचता है। जुनून रास्ता दिखाता है, धैर्य उस रास्ते पर टिकाए रखता है। बस रुकें नहीं, चलते रहें।

अपने काम में हमेशा एक मकसद की तलाश करें

लोग केवल पुरस्कार से प्रेरित नहीं होते। उनका उत्साह तब जागता है जब वे अपने काम में कोई उद्देश्य देखते हैं। यदि हम किसी कार्य को केवल वेतन या लाभ के लिए करते हैं, तो प्रेरणा क्षणिक होती है। लेकिन जब हम महसूस करते हैं कि हमारा प्रयास किसी बड़े मकसद से जुड़ा है, तब काम आनंद में बदल जाता है। आत्मनिर्भरता, निपुणता और उद्देश्य प्रेरणा देते हैं। जब व्यक्ति को निर्णय लेने की स्वतंत्रता और सुधार करने का अवसर मिलता है, तो उसकी क्षमता दोगुनी हो जाती है।

खाने-पीने की चीजों में अशुद्धि मिलने पर हर्जाने का दावा

भोजन और पेय सबसे बुनियादी उपभोक्ता वस्तुएं हैं। जब हम किसी रेस्तरां में खाना खाते हैं या दुकान से पैक्ड पेय खरीदते हैं तो हम स्वाभाविक रूप से मान लेते हैं कि वह सुरक्षित होगा। लेकिन खाने-पीने की चीजों में बाहरी अशुद्धियां या प्रदूषक तत्व पाए जाने के कई मामले उपभोक्ता आयोगों के सामने आए हैं। ऐसे मामले यह बताते हैं कि निर्माताओं और सेवा प्रदाताओं की क्या जिम्मेदारी है और साथ ही यह भी उपभोक्ता कानून के तहत उपभोक्ता क्या समाधान हासिल कर सकते हैं।

क्या है कानूनी ढांचा?

उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 की धारा 2(11) 'सेवा में कमी' को परिभाषित करती है और धारा 2(10) के तहत उपभोक्ता अदालतें और आयोग 'त्रुटिपूर्ण वस्तुओं' के मामलों में मुआवजा देने का अधिकार रखते हैं। इसके अतिरिक्त, खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 असुरक्षित या मिलावटी खाद्य पदार्थों की बिक्री को प्रतिबंधित करता है। इस अधिनियम की धारा 26(5) यह स्पष्ट करती है कि यदि किसी बैच की एक भी वस्तु असुरक्षित पाई जाती है तो पूरा बैच उपभोग के लिए असुरक्षित माना जाएगा। ये दोनों कानून मिलकर रेस्तरां, बॉटलिंग कंपनियों और निर्माताओं पर खाद्य वस्तुओं को सुरक्षित, स्वच्छ और बाहरी अशुद्धियों से मुक्त रखने का दायित्व डालते हैं।

जब मिली रेस्तरां के खाने में अशुद्धियां

मुंबई जिला उपभोक्ता आयोग के सामने हाल ही में एक मामला आया, जिसमें एक ग्राहक को अपने खाने में पत्थर जैसा कण मिला, जिससे उसके दांत की क्राउन (डेंटल कैप) टूट गई। आयोग ने रेस्तरां को सेवा में कमी का दोषी माना और मुआवजा देने का आदेश दिया। आयोग ने कहा कि भोजन प्रदाताओं का यह दायित्व बनता है कि वे सुनिश्चित करें कि भोजन हानिकारक पदार्थों से मुक्त हो। इसी तरह के. दामोदरन बनाम होटल सरस्वती (2007) मामले में भी कर्नाटक आयोग ने भोजन में पथरीला कण मिलने से उपभोक्ता के दांत को चोट पहुंचने पर हर्जाना दिया था।

पैक्ड पेय पदार्थ में अशुद्धियां :

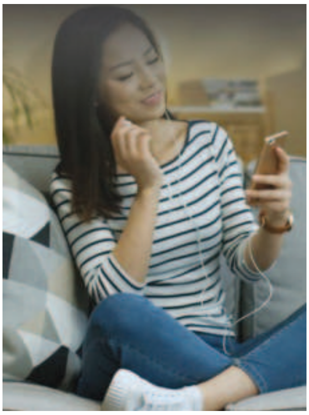
पैक्ड पेय पदार्थ अक्सर मुकदमों का विषय बनते आए हैं। पेप्सिको इंडिया बनाम श्याम गुमटे (2019) मामले के अनुसार पेप्सी की एक सीलबंद बोतल में फंगस पाया गया।

कंपनी ने तर्क दिया कि बोतल की सील के साथ छेड़छाड़ की गई, लेकिन महाराष्ट्र राज्य आयोग ने पब्लिक एनालिस्ट की रिपोर्ट के आधार पर पेय पदार्थ को उपभोग के लायक नहीं माना और मुआवजा देने का आदेश दिया। इसी तरह प्रेम कुमार बनाम हिंदुस्तान कोका कोला (2024) मामले में तमिलनाडु राज्य आयोग के सामने ऐसी बोतल पेश की गई थी, जिसके भीतर एक मरा हुआ बिच्छु तैर रहा था। आयोग ने सील के सही-सलामत होने के आधार पर बोतल के साथ छेड़छाड़ की संभावना को खारिज कर दिया और निर्माता व बॉटलर को जिम्मेदार ठहराते हुए हर्जाना देने का आदेश दिया।

नजीरों से निकलने वाले सिद्धांत

- खाने-पीने की चीजें बेचने वालों की यह सख्त जिम्मेदारी है कि वे सुरक्षित हों। अगर भोजन या पेय पदार्थ में बाहरी/अवांछित तत्व पाए जाते हैं तो यह ‘सेवा में कमी’ मानी जाएगी, चाहे उपभोक्ता ने उसका उपभोग किया हो या न किया हो।
- अदालतों ने यह दलील खारिज कर दी कि सीलबंद बोतल में बाहरी अशुद्धि नहीं हो सकती। अगर लैब की रिपोर्ट या तस्वीरें मिलावट या अशुद्धि साबित करती हैं तो सीलबंद होने का तर्क मान्य नहीं है।
- पब्लिक एनालिस्ट या खाद्य सुरक्षा प्रयोगशालाओं की रिपोर्ट को अदालत बहुत महत्व देती है। अगर बोतल की सील सही-सलामत है तो यही माना जाता है कि गलती निर्माता की ही है।
- आमतौर पर दोष निर्माता और बॉटलर पर डाला जाता है। दुकानदार तब तक बचा रहता है, जब तक उसकी लापरवाही साबित न हो। लेकिन अगर उत्पाद की असलियत पर शक हो, तो अपवादस्वरूप रिटेलर को भी जिम्मेदार ठहराया जा सकता है।

घर के अंदर रहेंगे, जल्दी आएगा बुढ़ापा



आप भी ज्यादातर वक्त घर के अंदर रहते हैं? सुबह से शाम तक लैपटॉप, मोबाइल और टीवी की स्क्रीन पर नजरें गड़ाए रहते हैं? अगर हां, तो यह आदत आपकी स्किन के लिए खतरे की घंटी हो सकती है।

बिना धूप के घर के अंदर रहना जितना आरामदायक लगता है, उतना ही धीरे-धीरे यह आपकी स्किन को नुकसान पहुंचा सकता है। खासतौर पर उन लोगों के लिए जो वर्क फ्रॉम होम करते हैं या घंटों फोन-स्क्रीन से चिपके रहते हैं।

दरअसल, स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट स्किन की गहराई तक जाकर कोलेजन को नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे स्किन ढीली पड़ने लगती है और झुर्रियां जल्दी दिखने लगती हैं।

यानी घर के अंदर रहते हुए भी आपकी त्वचा वक्त से पहले बूढ़ी हो सकती है, लेकिन घबराने की जरूरत नहीं, कुछ आसान बदलाव और बचाव के तरीके अपनाकर आप इस नुकसान को कम कर सकते हैं।

स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट स्किन को कैसे प्रभावित करती है?

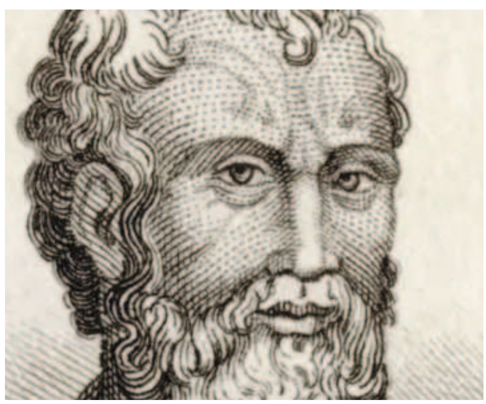
ब्लू लाइट से किस उम्र के लोगों का ज्यादा खतरा है?

क्या स्किन प्रोटेक्शन के लिए अलग से कोई डेली रूटीन अपनाना चाहिए?

लैपटॉप और कंप्यूटर स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट त्वचा को नुकसान पहुंचाती है। आजकल घरों में जो लाइट्स होती हैं, वे भी बहुत तेज होती हैं। अगर किसी को पिगमेंटेशन जैसी स्किन की समस्या है, तो ऐसी लाइट भी नुकसान पहुंचा सकती है। ऐसे में सनस्क्रीन का इस्तेमाल करना जरूरी होता है, भले ही आप घर के अंदर ही क्यों न हों। इसलिए, यह मानना कि सिर्फ धूप से ही स्किन को नुकसान होता है, गलत है। इनडोर लाइट्स और स्क्रीन भी स्किन की सेहत पर असर डाल सकती है।

मोबाइल फोन, लैपटॉप, टीवी या गेमिंग डिवाइस से निकलने वाली ब्लू लाइट्स को कम करने के कई सारे तरीके हैं। आइए इन तरीकों को ग्राफिक के जरिए समझते हैं।

आप स्वयं को जीतकर ही संसार जीत सकते हैं



1. अपनी संवेदनाओं को मजबूत करें, ताकि जीवन आपको यथासंभव कम चोट पहुंचाए।
2. सभी वस्तुएं एक ही तंत्र का हिस्सा हैं, जिसे प्रकृति कहते हैं; जीवन तभी अच्छा है जब वह प्रकृति के साथ सामंजस्य में हो।
3. मनुष्य स्वयं को जीतकर ही संसार को जीत सकता है।
4. हमारे पास दो कान और केवल एक मुंह होने का कारण यह है कि हम अधिक सुनें और कम बोलें।
5. पैरों से ठोकर खाना बेहतर है, बनिस्बत जुबान से।
6. कोई भी बुराई सम्मानजनक नहीं है; केवल मृत्यु सम्मानजनक है, अतः मृत्यु बुराई नहीं है।
7. भाग्य कारणों की अनंत कड़ी है, जिसके द्वारा वस्तुएं अस्तित्व में आती हैं। वही कारण या सूत्र है जिसके द्वारा संसार चलता है।
8. सुख-समृद्धि धीरे-धीरे प्राप्त होते हैं, फिर भी वह कोई छोटी चीज नहीं हैं।
9. सुख जीवन के अच्छे प्रवाह का नाम है।
10. बुरा भाव मन का ऐसा आंदोलन है, जो तर्क के विरुद्ध और प्रकृति के विपरीत है।
11. सभी सज्जन लोग एक-दूसरे के मित्र होते हैं।

बहू को मिलते ताने, नफ़रत और अपमान दहेज प्रथा का ही एक रूप हैं

दहेज की मांगें और नवविवाहिता के लिए इससे जुड़ा तनाव नई बात नहीं है, लेकिन हाल की आपराधिक घटनाओं ने इस कुप्रथा का घिनौना रूप एक बार फिर सामने खड़ा कर दिया है। भले हम आधुनिक दुनिया में जी रहे हैं, परंतु एक चीज़ जो अभी भी नहीं बदली, वो है बहू और बेटियों में भेद। अधिकांशतः यही माना जाता है कि बहू आएगी तो दहेज में धन, ज़ेवर, गाड़ी और सामान भी लेकर आएगी, और जो यह सब लाएगी, केवल वही सम्मान की हकदार होगी। अन्यथा उसे मिलेंगे ताने, नफ़रत और अपमान।

हालांकि, कुछ मामलों में दहेज मिलने के बावजूद यह लालच कम नहीं होता। नतीजतन, शुरुआत बहू को ताने देने से होती है। यह दुर्व्यवहार घरेलू हिंसा है और इसके लिए सज़ा भी है।

कुछ ताने जो अक्सर दिए जाते हैं

तुम्हारे माता-पिता ने तुम्हें तो भारी गहने दिए, मगर हमें और हमारे बेटे को हल्की अंगूठी और चेन दी है।

गृहस्थी के सामान की क्वालिटी अच्छी नहीं है। तेरे मां-बाप हमें नक़द ही दे देते तो हम ढंग का सामान ख़रीद लेते। हम तुम्हारे घर वालों से अपने लिए कुछ नहीं मांग रहे, वो जो भी देंगे वह सब अपनी बेटी की सुख-सुविधाओं के लिए ही तो देंगे।

तुम्हारे मां-बाप ने कोई अहसान नहीं किया दान-दहेज देकर, सब मां-बाप देते हैं। फलानी रिश्तेदार की बहू को तो इतना-इतना मिला था।

हमने भी अपनी बेटियों को लाखों का दान-दहेज दिया है, कोई तुम्हारे मां-बाप ने ही नहीं दिया।

तुम्हारे घर वाले तो वैसे ही भिखारी हैं। ज़रा-सी मांग भी पूरी नहीं कर सके।

अपना वेतन लाकर हमें देना और हमसे अपने महीने का हाथ ख़र्च लेना, हम कोई तुम्हारे दुश्मन थोड़े ही हैं।

फलां लड़की वाले तुम्हारे मां-बाप से ज़्यादा देने वाले थे, हमने पता नहीं क्यों तुम्हें चुना।

यह सामान्य व्यवहार नहीं है। कोई भी सभ्य व संवेदनशील इंसान इस तरह अपने परिवार में आई लड़की से बात नहीं करता। यह दुर्व्यवहार ख़तरे का बड़ा संकेत है। जो लोग अभी इतना अपमानित कर रहे हैं, वह

भी गहने-सामान-नक़दी के लिए, वे आगे जीवन के हर अवसर पर अपनी मांगें ना तो कभी कम करेंगे, और ना ही मांगें पूरी हो जाने के बावजूद बेटी को सम्मान देंगे। मगर अक्सर होता यह है कि बेटी जब अपने माता-पिता को ससुराल में हो रहे इस अपमान के बारे में बताती है तो उसे कहा जाता है कि 'ये सब बातें हर बहू को सुननी पड़ती हैं, हमने भी अपनी सास से सुनी थीं, कुछ दिन ससुराल में यह सब सहन करना पड़ता है।' परिवार का समर्थन न मिलने पर नवविवाहिता ससुराल की प्रताड़ना झेलने के लिए ख़ुद को मानसिक रूप से तैयार करने लगती है, जो न उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, न उसके सुखी जीवन की तलाश के लिए। यह जीवन पर ख़तरा भी बन सकता है।

ये व्यवहार भी हैं घरेलू हिंसा के स्वरूप

घरेलू हिंसा में केवल बहू को ताने देना और धमकाना शामिल नहीं है, विवाह आयोजन में कमियां निकालकर रिश्तेदारों के सामने अपमानित करना, अभद्र भाषा का उपयोग करना, डराना, धमकाना आदि भी इसके अंतर्गत आते हैं।

स्त्रियों के लिए हैं कई क़ानून

भारतीय कानून में महिलाओं की रक्षा के लिए अनेक प्रावधान हैं-

घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम 2005- महिलाओं को शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और यौन हिंसा से सुरक्षा दिलाता है।

भारतीय दंड संहिता की धारा 498ए पति या ससुराल द्वारा की गई क्रूरता पर दंड का प्रावधान करती है।

9 दिन की ही क्यों होती है नवरात्रि

नवरात्रि के पर्व का विशेष महत्व होता है. 9 दिनों तक देवी मां दुर्गा के 9 स्वरूपों की पूजा-अर्चना पूरे मनोभाव से की जाती है. इस साल शारदीय नवरात्रि 22 सितंबर 2025 से शुरू होकर 2 अक्टूबर तक चलेगी. हिंदू धर्म में नौ दिनों का त्योहार शक्ति और भक्ति का प्रतीक माना जाता है. इसमें माता की आराधना से जीवन सुखमय बनता है. ऐसे में आइए जानते हैं नवरात्रि में 9 अंक का क्या महत्व है और मां दुर्गा के जन्म की क्या कहानी है. महिषासुर नाम के राक्षस का आतंक स्वर्ग तक पहुंच गया था।

देवता परेशान होकर त्राहिमाम करने लगे थे. तब ब्रह्मा, विष्णु और शिव जी ने अपनी-अपनी शक्तियों से देवी दुर्गा को उत्पन्न किया. मां में सभी देवताओं की शक्तियां थीं, इसलिए उन्हें महाशक्ति कहा गया. महिषासुर का अत्याचार समाप्त करने मां दुर्गा ने महाशक्ति का रूप धारण किया।

उनके पास त्रिशूल, चक्र, कमल, धनुष जैसे अस्त्र थे. 9 दिनों तक चले युद्ध में देवी दुर्गा ने महिषासुर का अंत कर दिया. इसके बाद उन्हें महिषासुर मर्दिनी के नाम से जाना गया।

नवरात्रि में 9 अंक का क्या महत्व है

महिषासुर और देवी दुर्गा का युद्ध 9 दिनों तक चला था. फिर 10वें दिन महिषासुर का वध हुआ. इसलिए नवरात्रि के 9 दिन देवी दुर्गा के 9 स्वरूपों की पूजा की जाती है. 10वें दिन विजयदशमी मनाई जाती है. ऐसे में जिनका मूलांक 9 है, उनपर मां दुर्गा की विशेष कृपा रहती है. अंक 9 का स्वामी मंगल ग्रह होता है. अगर किसी की कुंडली में मंगल दोष है तो नवरात्रि का व्रत या पूजा करने से दूर हो जाता है।

देवी मां का वाहन

मां दुर्गा का वाहन सिंह है जो उनकी अद्वितीय शक्ति का प्रतीक है. उसमें असीम बल और साहस है. मान्यता है कि सिंह पर सवार मां दुर्गा संसार को बुराइयों और अज्ञानता से बचाती हैं. भगवान शिव की तरह ही मां दुर्गा की भी 3 आंखें हैं. इन्हें सूर्य, चंद्रमा और अग्नि माना जाता है. इसी वजह से मां को त्र्यंबके भी कहा जाता है।

Anuradhika Abrol

मूलांक आधारित साप्ताहिक भविष्यवाणी

सप्ताह: 21 सितम्बर – 27 सितम्बर 2025

मूलांक (1, 10, 19, 28)
नेतृत्व की परीक्षा है। सहयोग और संतुलन से आप नई मान्यता पाएंगे।

मूलांक (2, 11, 20, 29)
धैर्य से रिश्तों को सँवारें। छोटी गलतफहमियाँ भी बातचीत से मिट सकती हैं।

मूलांक (3, 12, 21, 30)
शब्द और विचार आपकी शक्ति हैं। इन्हें सही समय पर व्यक्त करें।

मूलांक (4, 13, 22, 31)
योजनाओं को धैर्य से पूरा करें। जल्दबाज़ी से बचें।

मूलांक (5, 14, 23)
यह हफ़्ता बदलाव का है। यात्रा या नए संबंध लाभकारी साबित होंगे।

मूलांक (6, 15, 24)
सामंजस्य और स्नेह का समय। घर-परिवार में खुशी बढ़ेगी।

मूलांक (7, 16, 25)
गहन सोच से जीवन के बड़े उत्तर मिलेंगे। आध्यात्मिक जुड़ाव गहरा होगा।

मूलांक (8, 17, 26)
कर्म और अनुशासन ही सफलता की राह है। धैर्य से आगे बढ़ें।

मूलांक (9, 18, 27)
जुनून को संतुलन में रखें। सकारात्मक दिशा में लगाया गया प्रयास अद्भुत फल देगा।

अनुराधिका अबरोल
एक समर्पित एस्ट्रोन्यूमेरोलॉजिस्ट हैं, जिन्होंने 2019 में कोविड-19 महामारी के दौरान इस रहस्यमय विज्ञान का अध्ययन शुरू किया। इस कठिन समय में, उन्होंने संख्याओं की दुनिया में अपनी सच्ची पहचान पाई और तब से यह उनका जीवन का उद्देश्य बन गया है।

अगर आप भी अपने जीवन, करियर, रिश्तों, या आने वाले समय को लेकर स्पष्टता चाहते हैं, तो इंस्टाग्राम पर फॉलो करें या कॉल बुक करें.

Instagram | Youtube: @anuradhika_abrol_numerology
संपर्क करें: +91 98701 28643

जोग फॉल्स और शरावती घाटी कर्नाटक की प्राकृतिक धरोहर

जोग फॉल्स की ऊँचाई और शरावती घाटी की हरियाली, तीन दिन की यात्रा में प्रकृति और रोमांच का अद्भुत संगम।

कर्नाटक प्राकृतिक और सांस्कृतिक धरोहरों से समृद्ध राज्य है। यहाँ की पर्वत श्रृंखलाएँ, नदियाँ, झरने और घाटियाँ हर यात्री को मंत्रमुग्ध कर देती हैं। इनमें से जोग फॉल्स और शरावती घाटी दो ऐसे गंतव्य हैं जो हर प्रकृति प्रेमी की यात्रा सूची में शामिल होते हैं। जोग फॉल्स भारत का दूसरा सबसे ऊँचा जलप्रपात है, जबकि शरावती घाटी अपने हरियाले जंगलों और जैव विविधता के लिए प्रसिद्ध है। तीन दिनों में इन दोनों स्थानों की यात्रा करने से न केवल रोमांचक अनुभव मिलेगा बल्कि यह प्रकृति के बेहद करीब ले जाएगी।

जोग फॉल्स की खास बात

जोग फॉल्स को "गरसोप्पा फॉल्स" के नाम से भी जाना जाता है। यह शरावती नदी पर स्थित है और करीब 253 मीटर की ऊँचाई से गिरने वाला यह जलप्रपात चार धाराओं राजा, रानी, रोरर और रॉकेट में विभाजित होकर नीचे गिरता है। बारिश के मौसम में इसका दृश्य अद्भुत और मनोहारी होता है, जब पानी की धाराएँ धुंध और इंद्रधनुष के साथ एक प्राकृतिक चित्र जैसा दृश्य प्रस्तुत करती हैं। इसकी गूंज और नज़ारा पर्यटकों को रोमांचित कर देता है।

शरावती घाटी की खास बात

शरावती घाटी कर्नाटक का हरा-भरा हिस्सा है, जो अपने घने जंगलों, दुर्लभ जीव-जंतुओं और शांत वातावरण के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ का शरावती वाइल्डलाइफ सेंक्चुरी बाघ, तेंदुआ, स्लॉथ भालू, हिरण और कई प्रकार की चिड़ियों का घर है। यह घाटी साहसिक यात्रियों, ट्रेकिंग प्रेमियों और बर्ड वॉचिंग के शौकीनों के लिए आदर्श स्थल है। यहाँ की नदियाँ और पहाड़ों की हरियाली इसे बेहद खास बनाती है।

जोग फॉल्स घूमने की पूरी जानकारी

जोग फॉल्स घूमने का सबसे अच्छा समय जुलाई से अक्टूबर का है, जब मानसून अपने चरम पर होता है और झरना अपनी पूरी ताकत के साथ बहता है। यहाँ पर दर्शकों के लिए व्यू पॉइंट बनाए गए हैं, जहाँ से झरने का सम्पूर्ण दृश्य दिखाई देता है। सीढ़ियों से नीचे जाकर आप झरने के करीब पहुँच सकते हैं और पानी की फुहारों का अनुभव कर सकते हैं। पास में ही जॉग फॉल्स गार्डन और छोटे-छोटे कैफे हैं, जहाँ बैठकर प्राकृतिक दृश्य का आनंद लिया जा सकता है।

शरावती घाटी घूमने की पूरी जानकारी

शरावती घाटी में घूमने के लिए ट्रेकिंग ट्रेल्स, सफारी और बोटिंग जैसी गतिविधियाँ उपलब्ध हैं। लिंगनमक्की डैम यहाँ का एक प्रमुख आकर्षण है, जहाँ से शरावती नदी का अद्भुत दृश्य देखा जा सकता है। बर्ड वॉचिंग प्रेमियों के लिए यह घाटी स्वर्ग समान है क्योंकि यहाँ पर दुर्लभ पक्षियों की कई प्रजातियाँ मिलती हैं। पर्यटक गाइड की मदद से जंगल की गहराई तक जाकर प्राकृतिक जीवन को और करीब से देख सकते हैं।

कुछ अन्य ज़रूरी बातें

जोग फॉल्स और शरावती घाटी पहुँचने के लिए नज़दीकी बड़ा शहर शिवमोग्गा है, जहाँ से सड़क मार्ग और स्थानीय बस सेवाएँ उपलब्ध हैं। ठहरने के लिए शिवमोग्गा, सागर और आसपास के इलाके में होटल, होमस्टे और रिसॉर्ट मिल जाते हैं। खाने-पीने में स्थानीय कर्नाटकी व्यंजन जैसे बिसी बेले भात, रागी बॉल्स और नारियल आधारित करी का स्वाद जरूर लें। यात्रा के दौरान आरामदायक कपड़े और ट्रेकिंग के लिए उपयुक्त जूते साथ रखें।

तीन दिन की यह यात्रा आपको झरनों की गर्जना, जंगलों की हरियाली और घाटी की शांति का अनोखा अनुभव कराएगी। जोग फॉल्स और शरावती घाटी न केवल प्रकृति प्रेमियों के लिए खास हैं, बल्कि उन सभी के लिए यादगार साबित होंगी जो रोमांच और सुकून की तलाश में हैं।

मृणाल ठाकुर का स्किनकेयर सीक्रेट सोने से पहले चेहरे पर लगाती हैं ये तेल!

हर कोई चाहता है कि उसकी त्वचा साफ, हेल्दी और ग्लोइंग नजर आए। इसके लिए लोग महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट्स और अलग-अलग स्किनकेयर ट्रेंड्स अपनाते हैं। वहीं, कुछ सेलेब्स सोशल मीडिया पर खुद अपने स्किनकेयर रूटीन और टिप्स फैंस के साथ शेयर करते हैं। ऐसे ही बॉलीवुड एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर ने अपनी दमकती और हेल्दी स्किन का राज साझा किया है।

मृणाल ठाकुर का स्किनकेयर सीक्रेट

कमाल की बात यह है कि मृणाल किसी महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल नहीं करती हैं। उनका स्किनकेयर रूटीन बेहद आसान है और इसे उन्होंने अपनी मां से सीखा है। मृणाल बताती हैं कि उनकी मां हमेशा रात को सोने से पहले चेहरे पर बादाम तेल लगाने की सलाह देती हैं। उनका मानना है कि इससे त्वचा में नेचुरल ग्लो आता है और ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर होता है।

बादाम तेल के फायदे

डर्मेटोलॉजिस्ट के अनुसार, बादाम तेल में विटामिन E, फैटी एसिड और एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इसका नियमित उपयोग करने से त्वचा मुलायम, हाइड्रेटेड और स्मूथ बनी रहती है। साथ ही, बादाम तेल चेहरे के टेक्सचर को सुधारने में मदद करता है और ड्राईनेस यानी त्वचा की सूखापन को कम करता है। इससे त्वचा पर नेचुरल ग्लो और शाइन आती है, जिससे चेहरा फ्रेश और दमकता हुआ नजर आता है। बता दें की बादाम तेल हल्के डार्क सर्कल्स, फाइन लाइन्स और चेहरे की सूजन या पफीनेस को कम करने में भी सहायक होता है। इसके कूलिंग और सूदिंग प्रभाव के कारण त्वचा को आराम मिलता है और तनाव कम होता है।

क्या बादाम तेल ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाता है?

डर्मेटोलॉजिस्ट कहती हैं कि खुद बादाम तेल ब्लड सर्कुलेशन नहीं बढ़ाता, लेकिन अगर इसे हल्के हाथों से मसाज किया जाए तो चेहरे की त्वचा में ब्लड फ्लो बढ़ता है। इससे स्किन फ्रेश और चमकदार नजर आती है।

किन लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए?

हालांकि बादाम तेल के कई फायदे हैं, लेकिन यह सभी के लिए सुरक्षित नहीं होता। डॉक्टरों की सलाह है कि कुछ लोगों को इसके इस्तेमाल में सावधानी बरतनी चाहिए। अगर आपकी त्वचा ऑयली या एक्ने-प्रोन है, तो बादाम तेल लगाने से पहले सतर्क रहें, क्योंकि इससे चेहरे पर ब्रेकआउट या पिंपल्स हो सकते हैं। वहीं, जिनकी त्वचा बहुत सेंसिटिव है या जिन्हें नट्स से एलर्जी है, उन्हें बादाम तेल बिल्कुल भी नहीं लगाना चाहिए। इसके अलावा, पूरे चेहरे पर तेल लगाने से पहले पैच टेस्ट करना बहुत जरूरी है। अगर तेल लगाने के बाद खुजली, जलन या कोई अन्य असहजता महसूस होती है, तो इसका इस्तेमाल तुरंत बंद कर दें। साथ ही हमेशा तेल को साफ और सूखी त्वचा पर ही लगाएं, ताकि यह त्वचा में अच्छे से समा सके और किसी तरह की समस्या न पैदा हो।

इन सरल और नेचुरल तरीकों से आप अपनी त्वचा को हेल्दी, ग्लोइंग और दमकती बना सकते हैं। मृणाल ठाकुर जैसे सेलेब्स की तरह बिना महंगे प्रोडक्ट्स के भी आप अपनी स्किन को बेहतर बना सकते हैं।

आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?
आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।
कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं
स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80
फोन 27644999, फैक्स 27642512